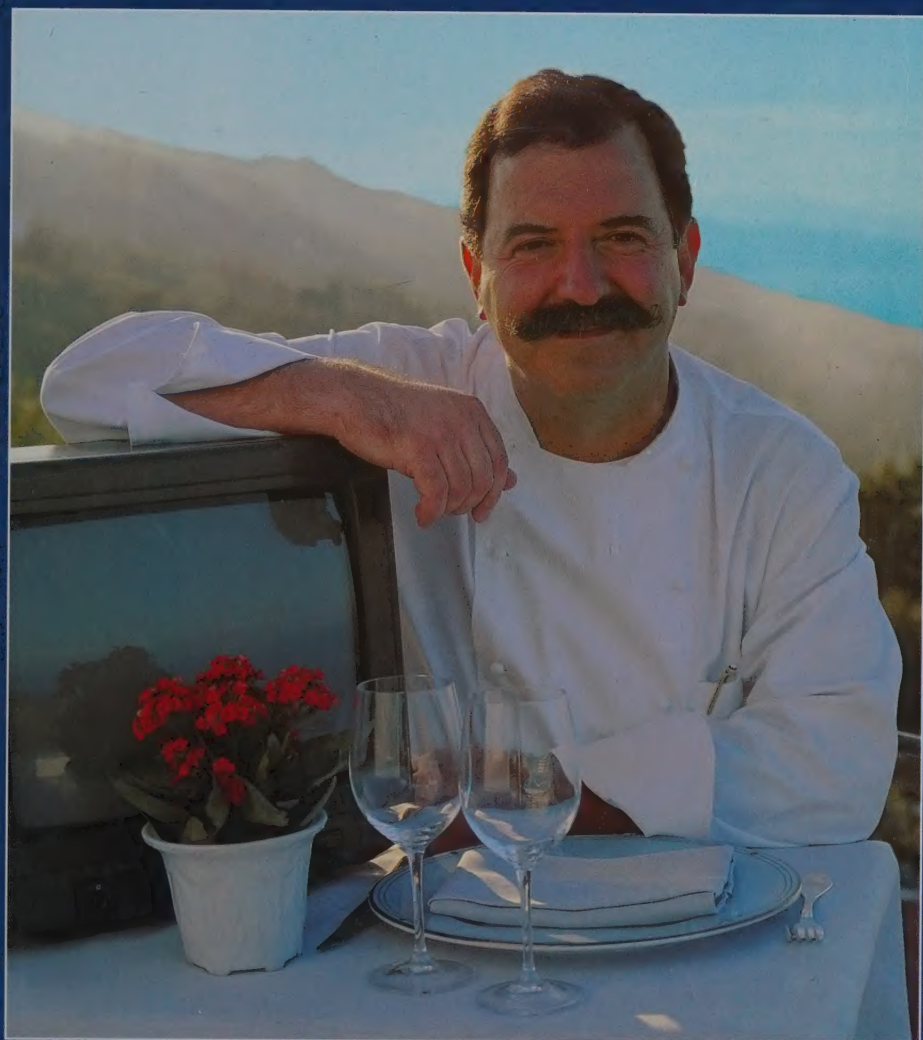


Pedro Subijana

Mis recetas de la tele



PENTA BOOKS - S. P. A. - S.P.A.M.

Pedro Subijana

Mis recetas de la tele

Primera edición: diciembre de 1995

Autor: Pedro Subijana

Fotografías: José Luis Galiana

Ilustraciones: Daniel Redondo y Ramón Uraín

© recetas Akelarre S.A. © edición S.P.A.M. servicios, S.A.

© De la presente edición: STRATEGIC PLANNING ASOCIATES S.L., S.P.A.M. servicios, S.A. y PENTABOOKS.

Diseño y maquetación: S.P.A.M. servicios, S.A.

Fotolitos: AIAGRAF, S.A.

Impreso por ARTES GRAFICAS BC S.A. c/Cambrills 8, 46019. Valencia.

Depósito legal: V-4853-1995

ISBN: 84-89131-07-04.

Pedro Subijana

Mis recetas de la tele

*Para Pfladerer
mi deseo de serle útil
para confeccionar ratos
de felicidad*

Un abrazo

José Luis Galiana
Mayo 97



José Luis Galiana

Fotografías

Daniel Redondo y Ramón Urain

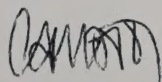
Ilustraciones

Saludo.

Afortunadamente, los tiempos en los que los cocineros guardaban bajo llave sus secretos culinarios han pasado a la historia. Los medios de comunicación, como inmediatos divulgadores de cultura en su más amplio sentido, no podían dejar de lado una de las manifestaciones más genuinas del saber y la tradición populares, un arte que, una y otra vez, ha encontrado sus límites y los ha ensanchado. La gastronomía, en efecto, se sigue manteniendo joven, a pesar de ser tan antigua como el mundo, y está más viva que nunca, como lo demuestra esa incansable búsqueda de ilusiones gustativas que jamás desprecia los logros del pasado.

Los libros, las revistas especializadas y, de forma determinante, la televisión, se han encargado de abrir al público las puertas de las cocinas más selectas. Cocineros de primera fila, como Pedro Subijana, han destapado sus pucheros sin recelo, movidos por un auténtico afán didáctico que está obteniendo su merecida respuesta. Telecinco ha querido participar en esa labor divulgativa incluyendo en su programación "Las lecciones de cocina de Pedro Subijana", un espacio en el que, cada mañana, este gran cocinero vasco nos descubre parte de la magia que acostumbra a incluir en sus platos.

Como amante de la buena mesa, me siento honrado de poder presentar este magnífico libro, que puede considerarse como un complemento o una prolongación de las apariciones televisivas de Pedro en Telecinco. En todo caso, se trata de un nuevo instrumento de divulgación en el que el aficionado encontrará más de un centenar de recetas - algunas más sencillas, otras más sofisticadas - con las que seguir ejercitándose en esta disciplina apasionante, porque, después de todo, a cocinar se aprende cocinando.



Maurizio Carlotti

Director General de Gestevisión - Telecinco, S.A.

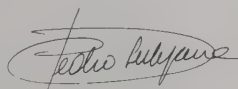
Prólogo

Una mañana, mientras cocinaba ante las cámaras de Telecinco, se me ocurrió que no sería mala idea complementar esas "lecciones de cocina" televisivas, con un libro en el que todos vosotros pudieseis apoyaros para seguir descubriendo los secretos de este apasionante mundo de matices, aromas, colores y sabores. El resultado es el volumen que ahora tenéis entre las manos. Para ahorraros excesivas complicaciones, no incluyo aquí el tipo de platos que suele salir de la cocina de Akelarre, mi restaurante del barrio de Igeldo, en San Sebastián. De todas maneras, estoy convencido de que tanto el principiante, como el que ya se siente a sus anchas entre fogones, podrán encontrar en este libro más de una excusa para pasar un buen rato en la cocina.

Cariño, paciencia y un poco de tiempo, son los ingredientes necesarios para que la teoría y las indicaciones impresas en estas páginas se conviertan en una realidad que provoque la satisfacción de vuestros paladares. A muchos de vosotros os resultará complicado dedicar a la preparación de estos platos el tiempo que exigen. El trabajo se nos suele llevar la mayor parte del día y nos deja muy pocos minutos para disfrutar con otras cuestiones que merecen mucho la pena, como la lectura, la conversación o la cocina. El fin de semana puede ser el momento idóneo para sacar este libro de la estantería y llevarlo a la práctica sin prisas.

Además del desarrollo de las recetas, he incluido en estas páginas un puñado de consejos y curiosidades que, probablemente, os resultarán bastante útiles o que, al menos, alimentarán un poco más vuestra cultura gastronómica. También he querido descubrir la imagen que se esconde tras los nombres de algunos utensilios culinarios de los que habréis oído hablar muchas veces, pero que, tal vez, no hayáis tenido nunca ante los ojos.

En definitiva, con este libro trato de seguir divulgando la idea de que las tareas culinarias no deben tener como único fin saciar el hambre, sino, además, estimular los sentidos del comensal y la creatividad del cocinero. Si, con el tiempo, descubris que "hacer la comida" ya no supone para vosotros un trabajo engorroso y rutinario, sino una diversión y un medio de aprendizaje y perfeccionamiento, habré conseguido mi objetivo con creces.



Pedro Subijana

Índice



SALUDO	5
PRÓLOGO	7
ÍNDICE	8

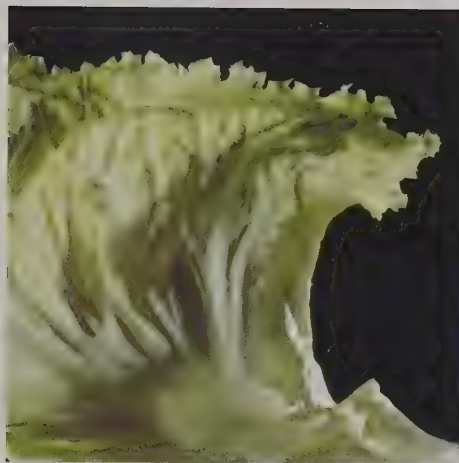
ALGUNAS DE MIS HERRAMIENTAS DE TRABAJO	220
--	-----

	Pág.
PLATOS FRÍOS	10
Aroz en ensalada con gambas y mejillones	12
Cardo en ensalada con cogollos y vinagreta de anchoas	14
Codornices con espinacas en ensalada	16
Coliflor marinada o "a la griega"	18
Ensalada de ahumados	20
Ensalada de col verde con manzanas	22
Ensalada de endibias al roquefort	24
Ensalada de pimientos fríos	26
Ensaladilla rusa	28
Fondos de alcachofas frías	30
Macarrones con bonito en ensalada	32
Paté de higaditos	34
Paté de perdiz	36
Pescados marinados en ensalada	38
Pudding de merluza	40
Rillettes o chicharrones de conejo con manteca	42
Salmón en terrina	44
ENTRANTES CALIENTES - VERDURAS	46
Alcachofas	48
Almejas con setas y patatas en salsa	50
Berenjenas gratinadas con quesos	52
Berza con patata al horno	54
Brochetas fritas de champiñón al ajo	56
Crêpes de espinacas con pasas y piñones	58
Estofado de habas y alcachofas con huevos cocotte	60
Judías verdes con crema agria	62
Pastel de ternera	64
Patatas en rodajas al horno con quesos	66
Puerros en vinagreta	68
Quiche de puerros y salmón ahumado	70
Revuelto de pimientos con jamón	72
Rosco de hongos	74
Soufflé de queso	76
Torta de tomate con queso manchego	78
Tosta con salmón ahumado	80

	Pág.		Pág.
SOPAS - POTAJES - PASTAS - ARROCES	82	CARNES - AVES - CAZA	152
Alubias blancas con confit	84	Becadas asadas al tomillo	154
Arroz con almejas y verduras	86	Blanqueta de ternera	156
Arroz con calamares y su tinta	88	Brochetas de higaditos y pollo con arroz	158
Bocaditos de acelgas con arroz y jamón	90	Conejo en salmorejo	160
Cocido simple de garbanzos en olla a presión	92	Estofado de rabo de buey con zanahorias	162
Fideuá	94	Hamburguesas de buey a la manzana	164
Marmitako de bonito	96	Liebre a la cazadora	166
Paella de coliflor con magro de cerdo	98	Manitas de cerdo empanadas	168
Potaje de berberechos	100	Morros de ternera en salsa roja	170
Potaje de calabaza	101	Paleilla de cordero al chilindrón	172
Raviolis rellenos en salsa	102	Palomas asadas con salsa	174
Sopa de ajo a mi estilo	104	Pato a la naranja	176
Sopa de cebolla con pan y queso	106	Perdiz con garbanzos	178
Sopa de gallina	108	Pierna de cordero asada con costra	180
Sopa de pescado sencilla con pan	110	Pierna de jabalí a la miel y limón	182
Spaghetti carbonara	112	Redondo de ternera de leche asado	184
Spaghetti en forma de pastel	114	Riñones de ternera al Jerez	186
PESCADOS	116	POSTRES	188
Bacalao a la vizcaína	118	Bavarois de fresas	190
Bacalao ajoarriero	120	Biscuit helado de turrón	192
Calitas de rape con setas y gambas	122	Bizcochos de soletilla	194
Congrio "Marisa"	124	Bombas o bolas de Berlín	195
Chipirones fritos con verduras	126	Compota de manzanas gratinada	196
Chipirones troceados en su tinta	128	Frutas frescas al vino tinto	198
Filetes de lenguado al cava	130	Helado de vainilla	200
Gallo de San Pedro con tomate y aceitunas	132	Pastel cremoso de quesos y café	202
Lomos de verdel o caballa con la salsa de su cocción	134	Pastel de nueces y moka	204
Lubina a la sidra	136	Pudding de pasas con pan	206
Mendreska de bonito	138	Rosquillas con anises	208
Merluza del chef	140	Tarta "abizcochada" de manzana	209
Mero con gambas	142	Tarta de almendras	210
Palometa en papillote con tomate	144	Tarta de mermelada	212
Raya a la manteca negra	146	Tarta de queso fresco sin horno	214
Salmonetes con aceitunas negras	148	Tarta Selva Negra	216
Truchas fritas con almendras	150	Tortitas con nata y miel	218

PLATOS

FRÍOS



ARROZ EN ENSALADA CON GAMBAS Y MEJILLONES

INGREDIENTES

para 4 personas

250 grs. de arroz largo
1/4 kg. de gambas arroceras o quisquillas
1/2 kg. de mejillones pequeños, de roca, a ser posible
1 lata pequeña de guisantes
2 pimientos verdes finos
1 pimiento rojo pelado, asado o de lata
100 grs. de aceitunas negras
2 tomates maduros, rojos, pero tiesos

Para el alioli:

2 dientes de ajo
unas gotas de limón
sal
50 cl. de aceite de oliva
2 yemas de huevo

MODO DE ACTUAR

Se cuece el arroz en abundante agua sazonada, siguiendo cuidadosamente las instrucciones del paquete. Una de las ventajas del arroz largo es que no se pasa ni se pega. En el mercado hay un sinfín de variedades y no todas necesitan el mismo tiempo de cocción. Una vez cocido, se escurre, se refresca y se vuelve a escurrir. Se puede preparar con antelación y guardarlo en el frigorífico, dentro de un recipiente hermético.

Mientras tanto, se preparan las gambas o quisquillas cocidas y peladas, los mejillones, también cocidos, los guisantes escurridos, los tomates pelados, despepitados y cortados en dados, los pimientos verdes crudos picados muy finos y el pimiento rojo, también picado. Se mezclan todos estos ingredientes con una vinagreta hecha de forma tradicional. Se añaden las aceitunas negras sin hueso cortadas en trocitos y, por último, el arroz. Se mezcla bien todo el conjunto y se coloca en una ensaladera.

Por otro lado, se elabora el alioli. Se machacan los dientes de ajo en el mortero y se les añaden sal, dos yemas de huevo y unas gotas de limón. Finalmente, se vierte el aceite despacio y se remueve para que vaya ligándose. También se pueden añadir unas gotas de agua tibia. - El alioli no se hace con yemas, en realidad esta salsa es una mahonesa con ajo -.

Se rocía la ensalada de arroz con unas gotas de limón, se mezcla con el alioli y se decora.



El mar es un gran proveedor de alimentos, pero su pobreza del mar. Con el tiempo me
he dado cuenta de que el mar está muy pobre en alimentos para el fitoplancton.
Cada vez me da más tiempo sin saber si lo que el mar está contaminando.



CARDO EN ENSALADA CON COGOLLOS Y VINAGRETA DE ANCHOAS

INGREDIENTES

para 4 personas

4 cogollos de Tudela
1 centro de cardo, la parte más blanca
1 diente de ajo
4 filetes de anchoas en aceite
1 limón
perejil muy fresco picado
harina

• Para la vinagreta:
aceite de oliva
vinagre
zumo de limón
sal

MODO DE ACTUAR

Se ponen las anchoas en agua, durante una hora, para quitarles un poco la fuerza de la salazón.

Por otro lado, se mezclan en un bol, agua, harina y el zumo de un limón. Se bate bien, se limpia el cardo, se corta en tiras y se introduce en el bol.

Se parten los cogollos en cuatro trozos, se lavan y se escurren.

Pasado el tiempo de desalación de las anchoas, se machacan éstas con el diente de ajo, hasta deshacerlas y dejar esta mezcla muy fina.

Por otro lado, se elabora la vinagreta. Para ello, se mezcla el vinagre con el zumo de limón y, por último, se agrega el aceite sin dejar de batir el conjunto. Una vez hecha, se vierte la vinagreta sobre la mezcla de las anchoas con ajo.

Se saca el cardo del agua con harina y limón y se añade a la vinagreta de anchoas mezclando bien. Se sirve rodeado de los cogollos, aliñados con la misma vinagreta. Se pueden añadir unas anchoas en aceite y espolvorear con perejil picado.



CODORNICES CON ESPINACAS EN ENSALADA

INGREDIENTES

para 4 personas

300 grs. de espinacas tiernas
4 codornices
4 lonchas de bacon, un poco
gruesas
1 escarola fina
2 cucharadas de aceite de oliva,
suave
2 cucharadas de vinagre de vino
8 huevos de codorniz
sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se limpian las espinacas y se les quita el rabo. Se limpia también la escarola y se desechan sus partes más gruesas y verdes.

Por otro lado, se cortan las codornices en cuartos y se sazonan con sal y pimienta. Se dejan dorar en una sartén con un poco de aceite. El bacon se corta en bastones.

Se pone a hervir agua con un buen chorro de vinagre y se escalfan los huevos de codorniz durante 1 minuto. Se sacan y se depositan en un bol con agua templada y sal.

En el centro del plato de cada comensal, se coloca un manojo de escarola con unas hojas de espinaca alrededor. Se sazona con sal. Sobre esta ensalada, se depositan las codornices, recién sacadas de la sartén. En una esquina de cada plato, se colocan dos huevos escalfados.

En la misma sartén donde se hicieron las codornices, se saltean los bastones de bacon y, posteriormente, se reparten entre los platos.

Por último y también en la misma sartén, se mezclan 3 partes de aceite de oliva y una de vinagre de vino. Se hace templar este aliño sin que llegue a hervir. Se vierte el aliño sobre cada ensalada y se sirve inmediatamente.



El mito de que las espinacas aportan hierro al organismo y fortalecen los músculos - creencia popularizada en la figura de Popeye - nada tiene que ver con la realidad. Se atribuye el equívoco al descuido de una secretaria, que omitió una coma en la cifra indicadora de la cantidad de hierro de esta verdura. Escribió 34 mg. en lugar de 3,4 mg. y el error fue advertido mucho tiempo después de hacerse público el dato



COLIFLOR MARINADA O "A LA GRIEGA"



INGREDIENTES

para 4 personas

1 coliflor
5 cucharadas de salsa de tomate
7 cucharadas de aceite de oliva
5 cucharadas de vino blanco

2 cucharadas de vinagre
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de zumo de limón
cilantro
sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se pelan la cebolla y el ajo, se pican fino y se ponen a sofreír en una sartén. Cuando empiecen a tomar un poco de color, se incorporan la salsa de tomate, el vino blanco y un poco de cilantro. Se cubre todo con 50 cl. de agua, se sazona con sal y pimienta y se pone a hervir. Se tapa y se tiene unos 20 minutos a fuego suave.

Mientras tanto, se calienta agua en una cazuela. Con la ayuda de un cuchillo afilado, se sueltan los "ramos" de la coliflor y se aclaran en un bol que contendrá agua fría con unas gotas de vinagre. Se escurren y se cuecen en el agua hirviendo durante 5 minutos. Se vuelven a escurrir y se reservan.

Cuando la mezcla de tomate, vino blanco y cilantro lleve 20 minutos en el fuego, se introducen en ella los ramos de coliflor y se deja hervir el conjunto durante unos 20 minutos, sin tapadera.

Se pasa todo a una fuente de porcelana o cristal y se deja enfriar. Se mete la fuente al frigorífico para que se marine durante 120 minutos.

En el momento de servir, se elabora una mezcla de aceite de oliva, limón y cilantro fresco picado, y con ella se aliña la coliflor. Normalmente, se sirve fría.







ENSALADA DE AHUMADOS

INGREDIENTES

para 4 personas

3 huevos duros

4 patatas cocidas

2 cebollas rojas pequeñas
alcaparras

salmón y trucha ahumados (anguila
u otros pescados, como opción)

1 lata de anchoas en aceite
o ahumadas

Para la salsa:

aceite de oliva

unas gotas de zumo de limón

sal y pimienta

perejil picado

MODO DE ACTUAR

Se cortan los huevos y las patatas en rodajas y se colocan intercalados y en círculo en los platos de servir. En el centro de cada plato, se incorporan de forma decorativa los ahumados y las anchoas.

Se añaden unas alcaparras por encima de los ingredientes y se termina de decorar con unos aros de cebolla.

Se aliña con una mezcla de aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta del molinillo, y se espolvorea el conjunto con perejil picado.

ENSALADA DE COL VERDE CON MANZANAS

INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 col o berza verde pequeña
- 2 manzanas rojas de carne firme
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 yogur natural
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 50 gr. de piñones pelados
- sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Después de desechar las hojas exteriores, se corta la berza en cuatro partes que se aclaran y se escurren. Se les quita el tronco y se cortan en juliana, lo más fina posible. Se introduce esta juliana en un gran bol con agua fría y se deja remojar durante 5 minutos.

En otro recipiente, se vierten 3 cucharadas de zumo de limón y se sazonan con sal y pimienta. Se añade el ajo cortado en medios dientes y se bate bien. Se incorpora el aceite de oliva y se remueve enérgicamente para que emulsione. Por último, se añade el yogur y se mezcla todo bien.

Se limpian con agua las manzanas y se secan. Se pela una de ellas, se parten en cuatro trozos y se les quita el corazón. Se corta cada trozo en láminas, lo más finas posible. Se colocan en un plato y se rocían con el resto del zumo de limón.

Las láminas que tienen piel se reservan con el limón y las láminas sin piel se cortan en pequeñas tiras.

Se escurre bien la juliana de berza y se extiende sobre un paño limpio. A continuación, se coloca en una ensaladera grande y se le incorporan las tiras de manzana sin piel y los piñones. Se retiran los trozos de ajo de la salsa de yogur - ya habrán aportado su sabor - y se vierte ésta por encima. Se mezcla todo bien y se decora, colocando encima las láminas de manzana, en forma de corona.

Para que las verduras salgan bien verdes, lo mejor es introducirlas primero en agua hirviendo y sacarlas después a otro recipiente con agua y hielo para que la cocción se corte inmediatamente. De esta forma quedará fijado el color verde brillante.



ENSALADA DE ENDIBIAS AL ROQUEFORT





INGREDIENTES

para 4 personas

4 endibias
2 manzanas de carne firme
50 grs. de nueces peladas
50 grs. de queso tipo gruyère
zumo de limón

• Para la salsa:

50 grs. de queso roquefort
sal y pimienta
3 cl. de aceite de semillas
zumo de 1/2 limón
2 cl. de nata líquida

MODO DE ACTUAR

Se limpian las endibias. Se separan las hojas, guardando las más pequeñas para decorar y cortando el resto en dos o tres trozos.

Se pelan las manzanas, se les quita el corazón y se cortan en dados del tamaño de los de parchís. Se sumergen en un bol con agua y zumo de limón para que no se ennegrezcan.

Se corta el queso gruyère, también en dados pequeños.

Se limpian las nueces, por si tienen algún trocito de telilla, y se parten en trozos gruesos.

Por otro lado, se elabora la salsa. Para ello, con la ayuda de un tenedor, se machaca en un bol el queso roquefort. Se le añaden el zumo de 1/2 limón, 2 cl. de nata líquida, sal, pimienta y aceite de semillas.

Se mezclan en un bol las endibias picadas, las manzanas, las nueces y el queso. Se aliña con la salsa de roquefort y se decora con las hojas de endibia enteras.

ENSALADA DE PIMIENTOS FRÍOS

INGREDIENTES

para 4 personas

2 pimientos verdes de los gruesos
2 pimientos rojos hermosos
2 cebolletas de ensalada
3 dientes de ajo
sal
2 cucharadas de vinagre de sidra o
de un vinagre ligero
4 cucharadas de aceite de oliva
virgen

MODO DE ACTUAR

Se colocan los pimientos limpios en la placa del horno junto con las cebolletas partidas por la mitad y 2 dientes de ajo enteros sin pelar. Se ponen a dorar con el grill encendido, procurando darles la vuelta para que se asen por todas partes y dejando que les salgan ampollas como consecuencia del calor.

Una vez dorados, se sacan y se meten en una olla multirápida o convencional, cerrada herméticamente. También se pueden envolver en paños húmedos - se trata de que la piel de los pimientos se ablande con el vapor de su asado -. Una vez templados, se pelan bien.

Se les quitan las pepitas y el pedúnculo y se cortan en tiras. Las cebolletas se dejan como están y los ajos se pelan.

Por otro lado, se elabora una vinagreta un poco fuerte con el vinagre, el aceite, una pizca de sal y un diente de ajo picado fino.

Se sazonan ligeramente los pimientos con sal y se les añade la vinagreta con ajo. Se dejan en reposo en el frigorífico. Se sirven fríos, en ensalada.





ENSALADILLA RUSA

INGREDIENTES

para 4 personas

300 grs. de patatas
200 grs. de zanahorias
200 grs. de nabos
150 grs. de judías verdes
125 grs. de guisantes
25 grs. de pepinillos en vinagre
25 grs. de aceitunas verdes
25 grs. de aceitunas negras
100 grs. de bonito en aceite
2 huevos duros

Para la mahonesa:

1 huevo entero
1/4 de l. de aceite de girasol
sal y vinagre
1 chorro de zumo de limón

Para hacer una ensaladilla rusa según la receta original se tendrían que utilizar una serie de ingredientes que no son comunes en nuestras latitudes y que además pueden variar mucho según las zonas y los gustos. Los ingredientes que se van a utilizar en esta receta son un compendio de los más habituales.

MODO DE ACTUAR

Se cuecen las patatas con piel a partir de agua fría, dejándolas hacerse entre 20 y 25 minutos desde que empieza a hervir el agua. Una vez cocidas, se sacan del agua y se dejan enfriar. Con los nabos se procede del mismo modo, aunque, a diferencia de las patatas, los nabos se pueden enfriar con agua.

Se introducen los guisantes en agua hirviendo sazónada y se dejan cocer durante 20 minutos. Si se utilizan guisantes en conserva, será necesario escurrir el agua de la lata y aclararlos en agua fresca.

Las judías verdes se meten también en agua hirviendo sazónada y se dejan hacer durante 15 minutos. Se sacan, se sumergen en agua helada y se escurren. Asimismo, se cuecen las zanahorias.

Cuando todo esté frío, se pican las patatas en dados pequeños. Se añaden los guisantes y las zanahorias, los nabos y las judías verdes, también cortados en dados.

Se agregan los pepinillos en vinagre picados y unas aceitunas verdes y negras, también picadas. Por otro lado, se desmiga un poco de bonito en aceite y se pican los huevos duros. Se mezcla bien todo y se añaden unas gotas de vinagre al conjunto.

Se hace una mahonesa y se mezcla con el resto de los ingredientes. Se coloca la ensaladilla en una fuente y se decora para servir.







FONDOS DE ALCACHOFAS FRÍAS

INGREDIENTES

para 4 personas

3 cl. de aceite de oliva
1 cebolla roja picada fina
1 dl. de vino blanco
12 alcachofas
3 tomates pelados, cortados en dados
8 cebolletas de ensalada pequeñas
unos granos de cilantro o pimienta
2 limones
harina

MODO DE ACTUAR

Para obtener los fondos de las alcachofas, se limpian éstas, se arrancan las hojas verdes y se recorta la base conservando el máximo de su carne. Se cortan transversalmente, casi al ras del corazón, y se desechan las hojas de arriba. Se vacían las pelusas del interior con la ayuda de una "cucharilla" (1). En un bol, se mezclan agua, zumo de limón y harina. Se bate el conjunto y se introducen en él los fondos de alcachofa. Se calienta el aceite en una cazuela y se rehoga la cebolla roja picada fina. Se agrega el vino blanco y se deja reducir. Posteriormente, se añaden unos granos de pimienta o de cilantro, los fondos de alcachofa, los tomates, las cebolletas de ensalada bien limpias y el zumo de 1 limón. Se cubre todo con agua y se cuece durante 7 minutos desde que comience a hervir. Una vez cocido, se deja enfriar. Se pueden servir como están o escurrir el caldo y añadir un chorro de aceite de oliva virgen y un buen vinagre de Jerez. También pueden ser rellenados con ingredientes diversos.

Al corazón aterciopelado de la alcachofa se le atribuyeron en el siglo XVI poderes afrodisíacos, por lo que los horticultores intensificaron su cultivo en Italia.

1) Ver "Algunas de mis herramientas de trabajo", pág. 220

MACARRONES CON BONITO EN ENSALADA

INGREDIENTES

para 4 personas

400 grs. de macarrones cortados
4 tomates maduros
12 hojas de albahaca
3 cl. de aceite de oliva
125 grs. de bonito, en aceite
50 grs. de queso rallado
una cucharada de alcaparras
sal

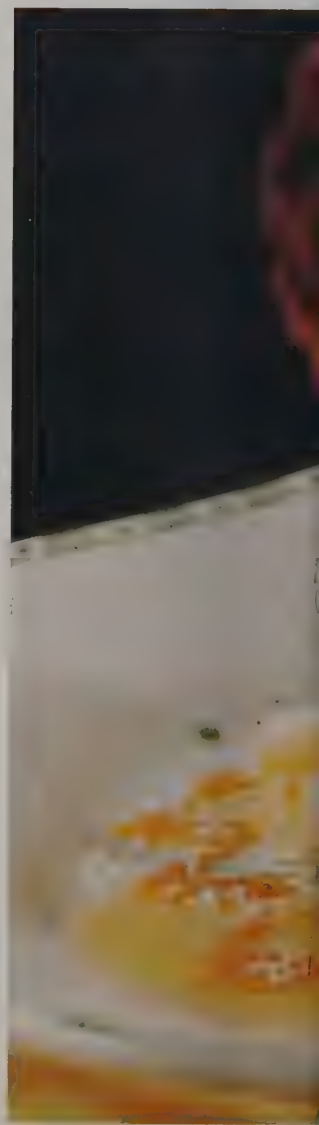
MODO DE ACTUAR

Se hace una incisión en forma de cruz en la base de los tomates. Se escaldan un minuto en agua hirviendo, se sacan y se ponen en agua helada. Se les quita la piel y las pepitas.

En el triturador, se hace un puré con los tomates, el aceite de oliva, las hojas de albahaca, las alcaparras y una pizca de sal, hasta obtener una salsa lisa.

Por otro lado, se pone a cocer la pasta durante 7 minutos, hasta que quede "al dente". Se refresca en agua fría y se escurre. La pasta debe refrescarse en agua fría sólo cuando se vaya a utilizar para alguna preparación fría.

Se vierte, sobre la pasta, la salsa de tomate preparada anteriormente y se añade el bonito y el queso rallado. Se mezcla todo suavemente, se prueba el punto de sazónamiento y se deja reposar durante una hora para que la pasta se impregne de los sabores.



La especie tunfa que conocemos como "bonto del norte" se denomina, en realidad, albacora. Su carne rosada, clara, abundante en grasa, ha servido para elaborar deliciosos marmítacos, entre otros platos. Especialmente suave es la ventresca o mendreska, la parte que va desde el cuello hasta el vientre. Se pesca durante todo el año.





PATÉ DE HIGADITOS

INGREDIENTES

para 4 personas

1/2 Kg. de higaditos de pollo,
pato, gallina...
2 hojas de laurel
1 rama de tomillo
8 cl. de vino de Oporto
3 rebanadas de pan del día anterior
6 cl. de leche

2 dientes de ajo
150 grs. de jamón
300 grs. de magro de ternera
picado
50 grs. de tocino blanco, picado
1,5 dl. de vino blanco
lonchas de tocino veteado, para
forrar el molde
manteca
sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Antes de comenzar, es conveniente conservar en leche con el laurel y el tomillo, los higaditos, bien limpios, durante una noche.

Se desmiga el pan viejo y se rocía con los 6 cl. de leche. Se escurren los higaditos y se reservan 150 grs. El resto se tritura en la picadora y se le añaden el ajo picado, el jamón troceado, la carne de ternera, el tocino blanco y la miga de pan remojada en leche. Se mezcla bien esta farsa, se sazona con sal y pimienta y se añade el vino blanco y el vino de Oporto.

Por otro lado, se forra un molde con las lonchas de tocino veteado, de forma que sobresalgan de las paredes. Se introduce parte de la farsa preparada y se alisa. Se colocan encima los higaditos reservados inicialmente y se añade el resto de la mezcla. Se cubre el relleno con las lonchas de tocino y se mete al baño María en el horno, a 200°, durante 75 minutos.

Al cabo de ese tiempo, se retira del horno y, sin sacar la terrina del baño María, se le pone encima una plancha rígida envuelta en papel de aluminio y un peso para prensar el conjunto ligeramente. Se deja enfriar, se retira el peso y la plancha, se cubre con manteca la terrina de paté y se mete al frigorífico. Es preferible consumirlo al cabo de dos o tres días.

Se puede servir acompañado con unas tostadas de pan de hogaza y una ensalada.

PATÉ DE PERDIZ

INGREDIENTES

para 4 personas

3 perales hermosas
250 grs. de bacon
250 grs. de higaditos de pavo
250 grs. de foie fresco
20 cl. de vino de Oporto
1 hoja de laurel y 1 rama de tomillo
250 grs. de tocino blanco cortado
en lonchas muy finas
sal y pimienta molida

Para la salsa:

1 cebolla pequeña blanca
1 zanahoria
1 ramillete aromático
1 cebolla roja
15 cl. de vino tinto
1-2 l. de agua o caldo
1 l. 2 hojas de gelatina, también
usarías "cola de pescado"
aceite

MODO DE ACTUAR

Se deshuesan las perdices totalmente. De la carne obtenida, se apartan las pechugas, que se cortan en 4 tiras, sin piel, y se ponen a marinar con el vino de Oporto, el tomillo y el laurel.

Para hacer la salsa se trocean los huesos de las perdices y se rehogan con un poco de aceite, dorándolos bien. Se añaden la cebolla roja, la cebolla y la zanahoria picadas y el ramillete aromático. Se rehogan un poco más y se añade el vino tinto. Se deja reducir, se moja con el caldo o el agua y se vuelve a reducir. Se obtendrá así 1 dl. de buena salsa consistente y sabrosa. Se deslíe en ella la gelatina.

Por otro lado, se trocean el bacon, el resto de la carne de las perdices, sin nervios, y los higaditos. Se sazonan con sal y pimienta molida. Se añaden el caldo de la marinada, dejando aparte las pechugas, y la salsa obtenida con los huesos y la gelatina. Se mezcla todo bien y se pasa por la rejilla gruesa de la picadora.

Se encamisa una terrina con las lonchas de tocino y se coloca en el fondo una capa del relleno, ya picado. Encima, se distribuyen las tiras de pechuga marinadas y las de foie fresco. Se cubre de nuevo con el relleno y se repite la operación hasta llenar el molde. Se cierra éste con las lonchas de tocino y se deja reposar todo en el frigorífico durante una noche.

Se calienta el horno a 200° y se pone la terrina al baño María durante 75 minutos.

Tras sacarla, se deja enfriar a temperatura ambiente y, después, se mete al frigorífico con un poco de peso encima durante, al menos, dos días enteros.

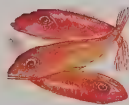
Pasado ese tiempo, se extrae el paté del molde. Se puede cortar en porciones y acompañarlas con una pequeña ensalada.



Son múltiples las utilidades de la gelatina en la cocina. Mezclada con caldo, sazonante y contiene un aspri. Conserva el frescor y el aspecto de los alimentos, a los que protege de una traza artificial y natural. Aporta la presentación de dulces y estabiliza las cremas de helados. Se emplea además, que favorece los tratamientos capilares. Por si fuera poco, es de buena

PESCADOS MARINADOS EN ENSALADA





Con las marinadas - aromatización de alimentos a base de añadirles condimentos diversos - se aporta sabor a las comidas e incluso se mejora su conservación. Pero cuando se trata de carne, hay que tener la precaución de no incorporar sal a la marinada, ya que hará que la pieza se desangre.

INGREDIENTES

para 4 personas

200 grs. de salmón fresco fileteado

200 grs. de lubina o aoraa
fileteada

100 grs. de rape fileteado

1 escarola rizada

20 grs. de pepinillos en vinagre

1 cucharada de perejil picado

2 cebolletas tiernas picadas finas

zumo de limón

aceite de oliva

sal, pimienta y tabasco

hojas bonitas de lechugas especiales

MODO DE ACTUAR

Se limpian los pescados eliminando la piel y las espinas. Se pican en dados muy finos y se introducen en un bol colocado sobre hielo. Se añaden las cebolletas, los pepinillos picados y la cucharada de perejil. Se agrega el zumo de limón y el aceite de oliva, y se sazona todo con sal, pimienta y unas gotas de tabasco. Se deja reposar el bol 30 minutos en el frigorífico para que el condimento haga efecto.

Se adorna la fuente de servir con hojas variadas y bonitas de lechuga. En el centro, se coloca la escarola aliñada y, encima, el pescado, ya marinado y recién sacado del frigorífico. Se le da la forma con la ayuda de una o dos cucharas soperas.

Se termina de adornar con unas hojas de perejil o de otras hierbas aromáticas frescas.

PUDDING DE MERLUZA

INGREDIENTES

para 6 personas

Un trozo de merluza de 900 grs.

vino blanco

1 puerro

1 ramo de perejil

75 grs. de mantequilla

7 huevos

2 dl. de tomate hecho

mahonesa

unas tiras de pimiento del piquillo

sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

En una cazuela con agua fría y un chorro de vino blanco se introduce el trozo de merluza. Se sazona con sal y pimienta y se añaden el puerro y el ramo de perejil. Se cuece durante unos 5 minutos, se deja enfriar en el agua y se escurre. Después, se eliminan la piel y las espinas y se reserva el caldo de cocción.

Se desmiga la merluza en un bol y se añaden la mantequilla a temperatura ambiente, los huevos bien batidos y espumados, el tomate hecho y 1 dl. del caldo de cocción de la merluza. Se espolvorea con pimienta y se mezcla bien.

Se unta un molde con mantequilla, se vierte la mezcla y se mete al horno al baño María durante, aproximadamente, 75 minutos, hasta que esté bien cuajado - cuando se vea que el pastel se desprende con facilidad de las paredes del molde -. Se saca del molde, se deja enfriar y se coloca sobre una fuente. Se cubre con una mahonesa ligera y se decora con unas tiras de pimiento del piquillo





RILLETES O CHICHARRONES DE CONEJO CON MANTECA



INGREDIENTES

para 4 personas

1 conejo de entre 1 kg. y 1.2 kgs.

1/2 kg. de manteca de cerdo

1 hueso de rodilla de ternero

1 patita de cerdo, troceada

20 grs. de sal

1 d. de agua

pimiento

MODO DE ACTUAR

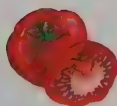
Se corta el conejo en 8 trozos, sin astillarlo, como si se fuera a guisar. Se pone al fuego una cazuela con un poco de manteca, se sazonan los trozos de conejo y se doran junto con el hueso de rodilla y la patita de cerdo.

Una vez dorados, se añaden el agua y algo más de la mitad de la manteca, cubriendo totalmente los trozos de conejo. Se deja cocer muy suavemente durante 60 minutos con la cazuela descubierta. Después, se baja el fuego y se tapa la cazuela para ayudar a la cocción, que durará 180 minutos más. Hay que tener mucho cuidado para evitar que se requeme.

Se sacan los trozos de conejo, se deshuesan y se mezcla bien la carne para que se deshile. Se introduce en una cazuela, se vuelve a incorporar el líquido de la cocción y se cuece de nuevo durante unos 10 minutos. Se sazona con sal y pimienta y se deja templar.

Cuando la farsa empiece a solidificarse, se mezcla bien de nuevo y se coloca en las terrinas definitivas, que se cubrirán con el resto de la manteca fundida para evitar el contacto con el aire. Se cierran herméticamente y se guardan en el frigorífico durante, al menos, dos días.

Se les quita la fina capa de manteca que se ha vertido por encima para protegerlas y se consumen frías, para untar, como si se tratase de un paté.



SALMÓN EN TERRINA

INGREDIENTES

para 8 personas

600 grs. de salmón fresco fileteado

6 huevos

100 grs. de mantequilla

1 a. de leche

50 grs. de harina

5 cl. de brandy

sal, pimienta y nuez moscada

tomatitos cereza

1 limón

Para la mahonesa:

1 huevo

1/4 de aceite de g. raso.

sal y vinagre

1 chorro de zumo de limón

1 chorro de brandy

finas hierbas

MODO DE ACTUAR

Se apartan 200 grs. de salmón, se salpimentan y se dejan macerar con los 5 cl. de brandy.

Se funden 50 grs. de mantequilla. En un cazo aparte se pone a hervir la leche. En una cacerola, se bate la harina y 3 yemas de huevo. Se añaden la mantequilla fundida, sal, pimienta y la nuez moscada y se deslíe, poco a poco, la leche. Se pone a cocer el conjunto a fuego moderado, batiendo con la varilla hasta que espese. Se deja enfriar durante 30 minutos a temperatura ambiente.

Se pasan por la picadora los 400 grs. de carne de salmón restantes y se les agrega la preparación anterior. Se trabaja el conjunto con la espátula y se añaden poco a poco, 50 grs. de mantequilla en pomada y, posteriormente, 3 yemas de huevo, una a una. Se trabaja la masa en un bol colocado sobre hielo pilé y se pone a punto de sazonamiento. Se incorporan 2 ó 3 claras de huevo a punto de nieve.

Se tapiza un molde con papel de aluminio o similar y se introduce en él la mitad de la farsa. Se colocan encima los filetes de salmón marinados al brandy y se completa el molde con el resto de la farsa. Se cubre con un papel parafinado, untado con mantequilla o aceite, y se tapa la terrina. Se cuece al baño María, a 160°, durante 75 minutos. Se deja enfriar 24 horas en el frigorífico.

Se saca al día siguiente y se coloca en una fuente. Se adorna un poco con tomatitos o con unas rodajas de limón acanaladas. Se sirve acompañado con una mahonesa perfumada al brandy con unas finas hierbas.

Se conservan en frigorífico durante 24 horas y se consumen en el mismo día. No se conservan en congelador.

conservación obliga a comprarlo y cocinarlo el mismo día, a no ser que se quiera congelar.





ENTRANTES

CALIENTES

VERDURAS

ALCACHOFAS





INGREDIENTES

para 4 personas

20 alcachofas

harina

limón y aceite

2 dientes de ajo fileteados

20 grs. de jamón serrano

sal

MODO DE ACTUAR

Para hacer unas buenas alcachofas es muy importante tener cuidado a la hora de limpiarlas para evitar que se pongan negras.

Para ello, se prepara un recipiente con agua fría, unas gotas de limón y un poco de harina, y se bate bien con el fin de que no se hagan grumos. A medida que se vayan limpiando, se introducen las alcachofas en esta mezcla.

Hay que sumergirlas por completo en el agua, evitando que queden al aire, removiéndolas constantemente e incluso tapando el recipiente con un paño empapado.

Mientras tanto, se prepara otro puchero con agua. Esta vez se sazona y también se mezcla con harina y unas gotas de limón. Se pone a hervir con un chorro de aceite y se bate bien durante el calentamiento, para evitar que la harina se deposite en el fondo y se agarre.

Cuando el agua hierva, y no antes, se sacan las alcachofas del primer recipiente con agua, se introducen en este puchero y se dejan cocer durante 15 minutos, aproximadamente. Es importante controlar el tiempo de cocción para que las alcachofas se cuezan en su justa medida y no se deshagan.

Por otro lado, se pone a rehogar el ajo fileteado en otra cazuela con aceite. Se añaden el jamón picado y parte del caldo de cocción de las alcachofas y se prueba el punto de sal y de consistencia.

Con una espumadera se sacan las alcachofas de su caldo de cocción, se mezclan con la salsa del jamón picado y se sirven.





ALMEJAS CON SETAS Y PATATAS EN SALSA

INGREDIENTES

para 4 personas

1/2 kg. de patatas
350 grs. de almejas
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
350 grs. de setas
3/4 de l. de agua
1/2 guindilla roja
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de perejil picado
aceite de oliva y sal

MODO DE ACTUAR

Se lavan bien las almejas en agua fría.

En una cazuela, se calienta aceite y se sofríen la cebolla picada muy fina, el diente de ajo, también picado, y las almejas.

Se rehoga todo a fuego suave y se añaden las setas limpias y picadas. Se sazona con sal, se cubre con agua, se tapa la cazuela y se deja hervir durante unos 5 minutos. Se retiran las almejas y se reservan aparte. Se añaden entonces las patatas peladas y cortadas en trozos no muy pequeños - como para guisar -, la guindilla y el vaso de vino.

Se pone a hervir durante unos 20 minutos, hasta que las patatas estén cocidas. En el momento de servir, se incorporan de nuevo las almejas y se espolvorea el conjunto con perejil picado.

BERENJENAS GRATINADAS CON QUESOS

INGREDIENTES

para 4 personas

1-2 kg. de berenjenas
250 grs. de queso fresco
50 grs. de queso rallado
200 grs. de queso mozzarella
perejil picado
aceite de oliva
sal y pimienta

Para la bechamel:

30 grs. de mantequilla
30 grs. de harina
30 cl. de leche

Para la salsa de tomate:

1 cebolla
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
400 grs. de tomate pelado
3 cucharadas de agua
3 cucharadas de vino blanco
1 rama de laurel
corteza de limón
perejil picado
oregano
sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se lavan las berenjenas, se cortan en rodajas, se sazonan con sal y se dejan escurrir durante 30 minutos para que pierdan amargor. Se escurre el queso fresco y se coloca en un bol grande. Se añade la mitad del queso rallado y un poco de perejil picado, y se mezcla. Se aclaran las berenjenas y se escurren. Se enciende el gratinador del horno. Se untan las berenjenas en aceite, se colocan bien extendidas en la placa de horno y se gratinan durante 3 minutos por cada lado.

Para hacer la bechamel, se funde la mantequilla en una cazuela, se espolvorea con harina, se mezcla bien con la varilla y se va añadiendo la leche poco a poco, sin dejar de remover. Se deja hervir unos minutos a fuego suave y se sazona con sal y pimienta.

Para preparar la salsa de tomate, se pelan la cebolla y el ajo, se pican y se rehogan en aceite bien caliente. Seguidamente, se añade el tomate pelado y cortado en trozos, 3 cucharadas de agua y el resto de los ingredientes. Se deja cocer a fuego suave durante 30 minutos, removiendo y mezclando.

Cuando la salsa de tomate esté terminada, se retira el laurel y la corteza de limón. Se precalienta el horno a 170° y, en una fuente de horno, se coloca una capa de salsa de tomate, una parte de las berenjenas, una capa de la mezcla del queso fresco, otra capa de bechamel, y así sucesivamente, hasta terminar con una última capa la mezcla de queso fresco. Se cubre con el queso mozzarella cortado en láminas y el resto del queso rallado, y se mete al horno hasta que se dore.

A la hora de comprar berenjenas o calabacines tenemos que elegir la pieza en función del aspecto de su piel - debe ser brillante, sin manchas y tersa - y de su consistencia. Son mejores las de más peso y las que tengan el rabito firme. Normalmente, la calidad se constata con una simple apreciación visual.





La berza pudo ser alimento básico para el hombre prehistórico, según sostienen algunos expertos. No obstante, en esta sieste nace varios milenios. Aunque hoy el consumo no es tan masivo -a excepción de Galicia y Aragón- se han tratado de aprovechar al máximo las posibilidades de esta hortaliza hasta convertirla casi en un comodín para la cocina. Entre las recetas existen muchas preparaciones más exquisitas a las que se presta.

BERZA CON PATATA AL HORNO

INGREDIENTES

para 4 personas

400 grs. de berza
400 grs. de patatas
1/4 de kg. de zanahorias
1/4 de kg. de nabos
125 grs. de mantequilla
15 cl. de nata
2 yemas de huevo
4 cucharadas de pan rallado en casa
4 cucharadas de queso rallado
sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

En una cazuela, se pone a hervir agua sazonada con sal.

Se retiran las hojas feas de la berza, se parte en cuatro trozos y se desechan las zonas duras del centro. Se corta en juliana mediana y se introduce en la cazuela, con agua hirviendo, durante 20 minutos.

Se pelan las patatas, se cortan en trozos y se ponen a hervir en otra cazuela, también durante 20 minutos.

Se pelan las zanahorias y los nabos, se cortan en bastones y se ponen a hervir en una cazuela con agua fría. En cuanto hierva el agua, se escurren en un chino y se vuelven a colocar en la cazuela. Se añaden 50 grs. de la mantequilla y cuatro cucharadas de agua. Se pone a hervir de nuevo a fuego suave durante unos 15 minutos.

Se escurren la berza y las patatas. Se aplastan las patatas con un tenedor, se mezclan ambas cosas y se añaden la nata, las yemas de huevo y 25 grs. de mantequilla.

Se escurren las zanahorias y los nabos y se sazonan con sal y pimienta.

Se unta con mantequilla una fuente y se extiende uniformemente sobre ella la mitad de la mezcla de la berza y las patatas. Encima, se coloca la preparación de las zanahorias y los nabos, dejando un margen alrededor. Se cubre extendiendo con una espátula el resto de la berza y las patatas. Se espolvorea el conjunto con el pan y el queso rallados.

Por último, se reparten por encima unas pizcas de mantequilla y se mete a gratinar en el horno, a 200°, durante unos 25 ó 30 minutos.

BROCHETAS FRITAS DE CHAMPIÑÓN AL AJO

INGREDIENTES

para 4 personas

16 champiñones hermosos, de

tamaño similar

250 grs. de bacon, cortado en

lonchas un poco gruesas

50 grs. de pan rallado

50 grs. de harina

1 huevo

2 dientes de ajo

aceite

300 grs. de arroz integral

sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se corta la base de los champiñones que esté manchada de tierra. Se lavan bajo el chorro de agua fría, se escurren y se secan. Se desecha la corteza del bacon y se corta éste en 16 trozos cuadrados.

Se colocan los trozos de bacon en un cazo con agua fría y se ponen al fuego. Se les da un hervor, se sacan y se escurren bien.

Se deposita la harina en un plato y el pan rallado en otro. Se bate el huevo en un tercer plato y se le incorporan los dos dientes de ajo, muy picados.

Se van preparando cuatro brochetas, clavando en cada una de ellas un champiñón y un trozo de bacon, otro champiñón y otro trozo de bacon, y así sucesivamente, de tal manera que cada brocheta contenga 4 champiñones y 4 trozos de bacon. Se espolvorean con pimienta y una pizca de sal.

Se pasan las brochetas por harina, huevo y pan rallado, por este orden. Se pone aceite a calentar en una sartén honda con el suficiente diámetro como para que quepan las brochetas. Se fríen durante 3 ó 4 minutos, hasta que estén doradas.

Por otro lado, se prepara un arroz integral introduciendo en una cazuela 4 partes de agua y una de arroz. Se deja cocer durante 35 minutos.

Se sacan las brochetas y se depositan sobre un papel absorbente. Seguidamente, se coloca una sobre cada plato. Se sirven bien calientes y acompañadas con el arroz integral.

Un remedio sencillo para eliminar el aliento a ajo después de haberlo consumido, es masticar una cáscara de limón o un grano de café durante un rato y aclararse luego la boca.



CRÊPES DE ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES

INGREDIENTES

para 4 personas

30 grs. de mantequilla

80 grs. de harina

1 pizca de sal

2 huevos

10 cucharadas de leche

Para el relleno:

500 grs. de espinacas

1 cucharada de pasas de Esmirna

sin pepitas

1 cucharada de piñones

1 cucharada de harina

3 cucharadas de queso rallado

5 cucharadas de nata espesa

50 grs. de mantequilla

1 cucharada de perejil picado

una pizca de nuez moscada

sal y pimienta



A la hora de hacer crêpes, panqueques o tortitas, hay que asegurarse de que la temperatura de la sartén es la adecuada. Para saberlo, se vierte en una parte de la pasta. Si se forman pequeños agujeros, se debe a que está demasiado caliente, maora que esperar a que se temple un poco y echar la pasta después.



MODO DE ACTUAR

Para preparar la pasta de los crêpes, se batien los huevos en un bol, se añaden la harina tamizada y la sal y se mezcla todo. A continuación, se agrega la mantequilla fundida, se trabaja el conjunto hasta obtener una masa fina y homogénea y, por último, se va incorporando poco a poco la leche, removiendo con una cuchara de palo. Se deja reposar la pasta durante 2 horas.

Se limpian bien las espinacas, quitándoles los rabos y aclarándolas en agua fría. Se les da un hervor de unos 3 minutos en una cazuela con muy poca agua y se escurren con la mano para quitar los restos de agua. Se pican finamente y se sazonan con sal, pimienta y nuez moscada.

Se funden 10 grs. de mantequilla en otra cazuela, se espolvorean con la harina y se rehogan durante 1 minuto, sin dejar de remover con una cuchara de palo. Se añaden dos cucharadas de queso rallado y la nata y se deja hervir suavemente, sin dejar de remover hasta que se funda el queso. Por último, se incorporan las espinacas, se mezcla y se prueba el punto de sal. Se añaden las pasas y los piñones.

Se pone a calentar una sartén antiadherente de unos 18 cm. de diámetro y se unta con una porción de la mantequilla restante. Se vierte una parte de la pasta y se extiende sobre la superficie, balanceando la sartén. Si es necesario, se vuelca la crema sobrante para que el crêpe quede fino. Se hace el crêpe por ambos lados y se repite la misma operación hasta acabar con toda la pasta.

Se unta con mantequilla una fuente de horno. Sobre cada crêpe, se coloca parte de la preparación de las espinacas, se enrollan y se colocan en la fuente.

Se funde un poco de mantequilla y se vierte por encima. Se espolvorean con el resto del queso rallado, mezclado con el perejil, y se meten al horno, precalentado a 200°, durante unos 10 minutos, hasta que estén bastante calientes. Se sirven inmediatamente.

A still life painting featuring a red apple and a purple onion. The apple is positioned at the top right, showing a mix of red and yellow tones. The onion is in the foreground, with a vibrant purple hue and some green at its base. The background is a soft, neutral tone, and the overall style is painterly with visible brushstrokes.





INGREDIENTES

para 4 personas

4 alcachofas
450 grs. de habas peladas
100 grs. de tocino
2 cebolletas nuevas
hojas de lechuga
una pizca de harina
4 dl. de caldo
sal y pimienta

Para los huevos:

mantequilla
hierbas aromáticas
4 huevos

(1) Ver receta de Alcachofas
pág. nº 48

MODO DE ACTUAR

Se limpian las alcachofas y se cortan en cuartos con los cuidados que ya se han explicado (1).

Las habas peladas se preservan del aire para que no se ennegrezcan. En una cazuela con un poco de aceite, se sofríen el tocino cortado en dados, las cebolletas picadas y unas hojas de lechuga cortadas en juliana. Seguidamente, se añaden las habas y las alcachofas en cuartos y se sazona con sal y pimienta. Se rehoga, se añade la harina y, a continuación, el caldo. Se deja hervir suavemente durante unos 10 minutos y se reserva.

Por otro lado, se preparan los huevos en cocotte. Para ello, se pone al fuego una cazuela baja con agua. Se untan con mantequilla unos moldes de porcelana y se espolvorean con hierbas aromáticas. Se casca un huevo sobre cada molde, con cuidado de que no se rompa. Se meten los moldes al baño María en la cazuela con el agua hirviendo cubierta con una tapadera, durante 8 minutos aproximadamente.

Se sirven las habas y las alcachofas con los huevos en cocotte.

JUDÍAS VERDES CON CREMA AGRIA

INGREDIENTES

para 4 personas

700 grs. de judías verdes

15 cl. de nata fresca

2 cucharadas de zumo de limón

60 grs. de mantequilla fundida

10 cucharadas de miga de pan
rallada

nuez moscada

sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

En un bol, se mezclan el zumo de limón y la nata fresca y se deja reposar el conjunto mientras se prepara el plato.

Se limpian las judías verdes eliminando los rabos y los hilos. Se introducen en abundante agua hirviendo sazonada con sal. Se dejan cocer de 12 a 15 minutos, dependiendo del grosor y de lo tiernas que sean, teniendo en cuenta que deben quedar "al dente". Inmediatamente, se pasan a un recipiente con agua fría para que conserven su color.

Se añaden sal, pimienta y un poco de nuez moscada a la mezcla del limón y la nata. Se escurren las judías verdes y se vierte sobre ellas la crema de limón, removiendo y mezclando el conjunto.

Se unta una fuente de horno con la cuarta parte de la mantequilla. Se colocan en ella las judías verdes con la crema. Se cubren con la miga de pan rallada y se vierte por encima un poco de mantequilla fundida.

Se mete al horno a 180° durante 10 ó 15 minutos, encendiendo el gratinador para que se dore la superficie. Se sirve caliente.

Esta receta se puede tomar como primer plato o como acompañamiento para un asado de carne o una carne roja a la plancha.





PASTEL DE TERNERA





INGREDIENTES

para 4 personas

1/2 kg. de carne de ternera
picada
350 grs. de harina
2 cucharaditas de levadura en
polvo
100 grs. de pan rallado fresco
100 grs. de queso rallado

200 grs. de mantequilla
3 huevos crudos y 2 huevos duros
7 cl. de agua
10 grs. de mantequilla, para untar
el molde
150 grs. de tomates pelados
1 cucharada de puré de tomate
50 grs. de tocino picado o jamón
50 grs. de aceitunas deshuesadas
sal

MODO DE ACTUAR

Se mezcla la harina con la levadura, el pan rallado, el queso rallado, la mantequilla y un poco de sal. Se añaden los 7 cl. de agua fría y un huevo crudo, y se trabaja la mezcla con las manos hasta conseguir una masa homogénea.

Se deja reposar 10 minutos, se estira con el rodillo y se cortan 2 círculos del tamaño de un plato grande.

Se unta un molde redondo con mantequilla y se "forra" con uno de los círculos de la masa, dejando que sobresalga un poco por los bordes superiores.

En un bol grande, se mezcla la carne picada con dos huevos crudos. Después se añaden, por este orden, el tocino picado, los tomates bien troceados, el puré de tomate, los huevos duros y las aceitunas picadas. Se mezcla bien y se deposita en el molde.

Se moja ligeramente el borde de la masa con huevo batido y se cubre el molde con el otro círculo de masa. Se recorta el exceso de masa y se "cierra", aplastando con cuidado todo el borde con la punta de un tenedor - formando un fruncido -.

Se pincha un poco el centro de la masa con el tenedor. Se cogen los recortes de masa que han sobrado y, con la ayuda de un rodillo, se hacen unas tiras con las que se decora la tarta.

Se unta con un poco de huevo batido y se mete al horno durante unos 30 minutos, a 180° aproximadamente.

PATATAS EN RODAJAS AL HORNO CON QUESOS

INGREDIENTES

para 4 personas

700 grs. de patatas

1 diente de ajo

100 grs. de mantequilla

50 grs. de queso gruyère rallado

50 grs. de queso parmesano
rallado

50 grs. de queso azul

15 cl. de nata espesa

sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se pelan las patatas, se lavan y se cortan en rodajas finas. Se ponen a remojo en un bol con agua fría.

Se frota una tartera de horno con el ajo y se unta con mantequilla.

Se extiende un paño en la mesa y se depositan sobre él las rodajas de patata, convenientemente escurridas.

En el fondo de la tartera, se coloca una capa de patatas. Se extiende sobre ellas un poco de nata y se espolvorea con los dos quesos rallados mezclados. Se añaden unos trozos pequeños de mantequilla y el queso azul, también cortado en trozos. Se sazona todo con sal y pimienta.

Se coloca otra capa de patatas, un poco de nata..., y así hasta completar 3 capas, espolvoreando con queso rallado la superior.

Se mete al horno a 180° durante 60 minutos, aproximadamente, para que se hagan las patatas. Si la capa superior se dora antes de tiempo, se puede cubrir la tartera, a mitad de cocción, con una hoja de papel de aluminio.

Se sirve muy caliente en la misma tartera de horno.

Acusada de ser causante de la lepra, la patata apenas se consumía hasta el siglo XVIII. La popularizó un farmacéutico francés llamado Antonio Agustín Parmentier, empeñado en ganar un premio que la Academia de Besançon otorgaba a quien obtuviera de una hortaliza un producto sustitutivo del pan. Su éxito mereció que fueran servidas en la mesa del rey de Francia.







PUERROS EN VINAGRETA

INGREDIENTES

para 4 personas

20 puerros pequeños
sal y pimienta

Para la vinagreta:

9 cl. de aceite de oliva
3 cl. de vinagre
perejil
1 cebolla tierna
1 pimiento verde
1 pepinillo picado
1 huevo duro

MODO DE ACTUAR

Se quitan las raíces de los puerros, se limpian estos con agua y se atan en manojos de cinco unidades cada uno. Se introducen en abundante agua sazónada y se dejan cocer durante unos 12 minutos.

Mientras tanto, se va preparando la vinagreta. Para ello, se pican finamente la cebolla, el pimiento verde, el pepinillo, el perejil y la clara del huevo duro. La yema se aplasta y se trabaja por separado con el aceite y el vinagre, para que actúe como ligazón. Por último, se mezcla todo.

Se escurren los puerros y se sirven con la vinagreta extendida sobre ellos. Se pueden presentar templados o fríos y con otros tipos de condimentos, como los que se utilizan para los espárragos.

Se sirven los puerros con la vinagreta extendida sobre ellos. Se pueden presentar templados o fríos y con otros tipos de condimentos, como los que se utilizan para los espárragos.

QUICHE DE PUERROS Y SALMÓN AHUMADO

INGREDIENTES

para 6 personas

250 grs. de pasta quebrada u
hojaldre

4 puerros

30 grs. de mantequilla

1 cl. de aceite

300 grs. de salmón ahumado

2 huevos

2 yemas de huevo

2 dl. de leche

1 dl. de nata

nuez moscada

sal y pimienta

1 ramo de perejil

harina para espolvorear

MODO DE ACTUAR

Es mejor preparar los puerros con antelación para que suelten toda el agua. Se limpian, se aclaran, se escurren y se cortan en trozos de unos 2 cms.

Se ponen a fundir 20 grs. de mantequilla y una pizca de aceite en una cazuela, a fuego suave. Se añaden los puerros, se coloca la tapadera y se dejan pochar durante unos 10 minutos a fuego suave. Se depositan en un escurridor y se meten al frigorífico.

Al día siguiente, se espolvorea con harina la mesa de trabajo y se extiende la pasta quebrada o masa de hojaldre con la ayuda del rodillo. Se unta con mantequilla un molde de tarta de unos 26 cms. de diámetro y se "tapiza" con la masa extendida. Se recorta lo que sobra por arriba y se pincha el fondo varias veces con un tenedor. Sobre ella, se extiende una hoja de papel de aluminio con unos garbanzos encima, para que el peso impida que se hinche la pasta. Con el horno ya caliente, a 200°, se mete el molde durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, se le quita el papel de aluminio y los garbanzos y se mete al horno 5 minutos más. No tiene que dorarse.

En un bol, se baten los dos huevos y las dos yemas y se sazonan con sal y pimienta. Se incorporan la leche, la nata fresca y una pizca de nuez moscada rallada.

Se apartan unos 80 grs. de salmón para decorar y el resto se corta en tiras de unos 2 cms.

En el fondo de la tarta, se reparten los puerros, formando una capa. Seguidamente, se colocan las tiras de salmón bien repartidas, y por último, la mezcla de huevos, leche y nata.

Se mete de nuevo al horno, a 200°, durante 25 minutos aproximadamente.

Se saca y se decora con el salmón ahumado que se había reservado, cortando el pescado en tiras anchas y añadiendo algunas hojas de perejil fresco.





REVUELTO DE PIMIENTOS CON JAMÓN

INGREDIENTES

para 4 personas

1 dl. de aceite o grasa de pato
200 grs. de pimientos rojos
400 grs. de tomate

1 cebolla de unos 60 grs.

2 dientes de ajo

8 huevos

125 grs. de jamón curado en lonchas

sal, pimentón y perejil picado

MODO DE ACTUAR

Se pican finamente los pimientos y la cebolla. Se pelan los tomates, se despepitan y se pican.

En una cazuela con aceite o grasa de pato, se rehoga suavemente la cebolla, se añade el pimiento picado y se les deja sudar durante unos minutos. Después se añaden los tomates y los dientes de ajo aplastados. Se sazonan con un poco de sal y pimentón y se deja cocinar a fuego suave durante 15 minutos, aproximadamente.

En otro recipiente, se baten los huevos y se sazonan. Se prepara una sartén con un poco de aceite o de grasa de pato. Se introducen en ella las lonchas de jamón y se les da una vuelta rápida. Se sacan y, en esa misma grasa, se vierten los huevos batidos. Se remueven con una espátula de madera, de modo que se forme un revuelto cremoso. En ese momento, se añade parte de la preparación de pimientos elaborada anteriormente.

Se coloca el revuelto en un plato, se hace un hueco en el centro y se deposita en él el resto de la preparación de los pimientos. Se disponen las lonchas de jamón por encima y se espolvorea con buen perejil picado.

Si hay un alimento de España que ha suscitado pasiones dentro y fuera de nuestra frontera, es el jamón. De su sabor, aroma y textura está todo dicho. Su éxito queda patente en el extranjero popular, que dice: "Jamón empezado, pronto mediado. Jamón mediado, pronto acabado."

ROSCO DE HONGOS



INGREDIENTES

para 4 personas

400 grs. de hongos
60 grs. de harina
25 cl. de leche
2 huevos
1 al. de caldo de ave
80 grs. de mantequilla
50 grs. de queso rallado
sal y pimienta
perejil picado
1 diente de ajo picado
pan rallado

MODO DE ACTUAR

Se apartan 3 ó 4 hongos con buen aspecto para decorar.

Se corta un poco la base de los hongos, quitándoles bien la tierra, pero tratándolos con mucha delicadeza. Se frotan suavemente con un paño húmedo bien limpio.

En una sartén, se introduce parte de la mantequilla y se añaden los hongos restantes picados finamente. Se sofríen y se remueven a menudo, añadiendo un poco de caldo de ave a medida que se vayan secando.

Por otro lado, se coloca el resto de la mantequilla en un cazo. Cuando se funda, se añade la harina, removiendo bien para que no se formen grumos - esta preparación se denomina "roux" -. Sin dejar de remover, se va añadiendo la leche para elaborar una bechamel. Se sazona con sal y pimienta y, cuando ya esté la bechamel preparada, se apaga el fuego.

Se unta con mantequilla un molde con el centro hueco, en forma de rosco, y se espolvorea con harina.

Se añaden a la bechamel los hongos picados junto con las yemas de los 2 huevos. Después, se incorporan las claras montadas y el queso rallado. Se mezcla bien y se vierte en el molde que se ha preparado anteriormente.

Se coloca el molde en el interior de una fuente de horno que contendrá agua caliente. El agua debe cubrir la mitad de la altura del molde, aproximadamente. Se mete al horno a 180° durante unos 45 minutos, hasta que cuaje el rosco. Se saca y se le da la vuelta sobre un plato de presentación que esté caliente.

Se limpian los hongos que se habían reservado para decorar, se sazonan con sal y pimienta y se saltean enteros en una sartén con aceite de oliva. Posteriormente, se espolvorean con ajo, perejil y pan rallado y se meten a gratinar.

Para servir, se colocan en el centro del rosco los hongos salteados. Se espolvorea ese centro con perejil picado y se sirve inmediatamente. Se puede acompañar con un buen jugo de carne, hecho también con algún recorte de hongos.

SOUFFLÉ DE QUESO

INGREDIENTES

para 4 personas

75 grs. de mantequilla

75 grs. de harina

150 grs. de queso gruyère rallado

1/2 l. de leche

6 huevos

sal y pimienta

nuez moscada

MODO DE ACTUAR

Se untan bien las paredes de 4 moldes de porcelana con mantequilla en pomada. Después, se enharinan, se vuelcan y se sacuden un poco para eliminar el exceso de harina. Se guardan en un lugar fresco.

Se pone a hervir el 1/2 l. de leche. Por otro lado, se prepara un roux, mezclando en una cazuela la mantequilla y la harina a fuego lento, evitando que se adhieran al fondo. Cuando hierva la leche, se vierte sobre el roux, batiendo rápidamente, obteniendo así una bechamel. Se sazona con sal, pimienta y un poco de nuez moscada. Se deja hervir a fuego muy suave durante 3 ó 4 minutos.

Se separan 6 claras de huevo y se añaden las yemas a la bechamel. Se mezcla y se deja cocer durante 2 minutos más. Se saca de la cazuela, se vierte en un bol y se reserva.

Se montan las claras a punto de nieve con una pizca de sal y se mezclan cuidadosamente con la bechamel. Después, se añade el queso rallado.

Se rellenan los moldes con esta mezcla sin cubrírlos del todo. Se alisa y se acanala la superficie. Se introducen en un recipiente al baño María y se coloca el recipiente sobre el fuego durante unos minutos. Esta operación facilita el comienzo de la cocción y asegura el éxito final de la receta.

Se retira del fuego el recipiente con los moldes al baño María y se mete al horno, precalentado a 200°, durante 20 minutos.

Se colocan los soufflés sobre un plato. Se deben servir inmediatamente después de sacarlos del horno.



La calidad de un queso se define según el grado de curación, la finura de la pasta, la riqueza del aroma y el estado de la corteza, que no debe presentar roturas ni agujeros. La textura, color y sabor dependen de la cantidad de agua que tenga en proporción a su materia grasa. En la medida en que el contenido acuoso disminuye y aumenta el elemento graso, la "edad" del queso avanzará





TORTA DE TOMATE CON QUESO MANCHEGO

INGREDIENTES

para 4 personas

5 tomates maduros
350 grs. de pasta quebrada
3 cucharadas de miga de pan fresco
1/2 cucharada de tomillo
1/2 cucharada de perejil
1/2 cucharada de cebollino
2 cucharadas de nata
90 grs. de queso manchego suave
1 docena de filetes de anchoas en aceite o en salazón
sal y nuez moscada

MODO DE ACTUAR

Se deja enfriar la pasta quebrada en la nevera. Cuando esté bien fría, se extiende sobre un molde de tarta con el fondo móvil, de unos 20 cms. de diámetro.

Se ponen a remojar en agua los filetes de anchoas.

Por otro lado, se pelan los tomates, se quitan las pepitas, se cortan por la mitad y se espolvorean con sal. Se dejan reposar 30 minutos y se secan con un papel absorbente.

Se desmenuzan las migas de pan pasándolas por un tamiz, se cubre con ellas el fondo de la tartera y se distribuyen los tomates sobre la misma.

Sobre los tomates, se van colocando las lascas - lonchas - de queso y los filetes de anchoa. Se vierte por encima la nata, mezclada con un poquito de nuez moscada, dejándola caer como un chorro suave y fino. Se espolvorea con las hierbas aromáticas finamente cortadas.

Se mete el molde al horno, a 200°, durante 30 minutos. Se sirve caliente.

TOSTA CON SALMÓN AHUMADO

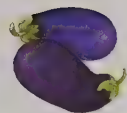


INGREDIENTES

para 4 personas

4 rebanadas de pan de molde
mantequilla, para untar las
rebanadas y para glasear
6 huevos

1 cebolla fresca
1 cl. de nata
1 nuez de mantequilla
6 lonchas muy finas de salmón
ahumado
aceite
hojas de lechugas variadas



MODO DE ACTUAR

Se untan las rebanadas de pan con mantequilla y se tuestan un poco en la sartén.

Por otra parte, se pica la cebolla y se pochada en una sartén con aceite. Una vez pochada, se introduce en un cazo al baño María con una pizca de mantequilla. Se vierten en el cazo los huevos batidos y sazonados y se hace un revuelto. Al final, se añade la nata y la mantequilla y se mezcla.

Se coloca una porción de revuelto sobre cada tosta de pan. Se cubren, ocultando el revuelto, con unas lonchas de salmón ahumado bien finas.

Se enciende el grill del horno y se van pintando las lonchas de salmón con una brocha mojada en mantequilla fundida. Se pasan las tostas por el grill, lo justo para blanquear el salmón, y se van colocando en el plato de servir, adornadas con unas hojas de lechugas variadas.

SOPAS

POTAJES

PASTAS

ARROCES



ALUBIAS BLANCAS CON CONFIT





INGREDIENTES

para 4 personas

1/2 kg. de alubias blancas
200 grs. de tocino veteado fresco
1 cebolla con aos clavos de olor
1 ramillete aromático
2 tomates maduros
3 dientes de ajo
4 buenos trozos de confit de pato
sal y azúcar

MODO DE ACTUAR

Un día antes de preparar el plato, se ponen a remojo las alubias en agua fría.

Al día siguiente, se cuecen en una cazuela, también con agua fría. Cuando empiecen a hervir, se espuman y se añade el tocino veteado fresco.

Se agrega la cebolla con los clavos de olor y el ramillete aromático. Se continúa la cocción lentamente hasta que las alubias se hayan hecho bien, sazonando poco a poco solamente en la segunda mitad del tiempo de cocción - es conveniente recordar que el confit de pato es muy salado -.

Mientras tanto, se escaldan los tomates, se pelan, se despepitan, se cortan en dados y se cocinan en una cazuela con un poco de la grasa del pato. Se añaden los dientes de ajo aplastados y se sazona todo con sal y azúcar.

Una vez cocidas las alubias, se saca la cebolla claveteada y se aplasta con el tomate, se pasa todo por el pasapurés y se reincorpora al potaje. Se aparta el ramillete aromático y el tocino. Este último se corta y se vuelve a introducir también en la cazuela.

Para finalizar, se calienta el confit en su propia grasa, se escurre y se añade al conjunto. Se deja cocer todo durante unos minutos y se sirve.

ARROZ CON ALMEJAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

para 4 personas

1 cebolleta para ensalada
1 puerro
1 zanahoria
100 grs. de judías verdes
1 tomate hermoso
1 diente de ajo picado
400 grs. de arroz
16 almejas hermosas
4 cucharadas de salsa de tomate
1 chorro de vino blanco
1 dl. de aceite
agua y sal
perejil

MODO DE ACTUAR

En una paellera con aceite, se introduce la cebolleta picada en juliana, el puerro cortado de la misma forma y la zanahoria cortada también en juliana, pero más gruesa.

Se va rehogando y se añaden las judías verdes, sin hilos y cortadas por la mitad a lo largo.

Se incorpora el tomate pelado, despepitado y cortado en dados.

Cuando la verdura esté bien rehogada, se añade el arroz, se saltea durante 2 minutos y se agrega el agua para que hierva. Se prueba el punto de sal - no importa dejarlo un poco soso -.

Por otro lado, en una sartén con un poco de aceite y ajo picado, se saltean las almejas, se añaden una cucharada de salsa de tomate por persona y el chorro de vino blanco. Se espolvorean con perejil y, cuando empiecen a abrirse, se vuelcan sobre la paellera, que estará ya hirviendo, con el resto de los ingredientes. Se vuelve a probar el punto de sazónamiento.

Se deja cocer hasta que se completen los 15 minutos desde que empezó a hervir el arroz. Se deja reposar y se sirve ligeramente caldoso.





Del calamar lo dice todo su sabor, elogiado por gentes de paladar caprichoso y exquisito. Sus escasísimas grasas apenas aportan calorías a la dieta y enriquecen recetas sencillas. Hay que elegir los que tengan la piel rosácea, la carne tersa y los ojos muy brillantes.

ARROZ CON CALAMARES Y SU TINTA

INGREDIENTES

para 4 personas

1/2 kg. de calamares con sus tintas
2 alcachofas
1 pimiento verde
1 tomate maduro hermoso
1 cebolla hermosa
1 dl. de aceite de oliva
1.25 l. de agua
500 grs. de arroz
sal

MODO DE ACTUAR

Se limpian bien los calamares, se cortan en trozos bastantes pequeños y se reservan las tintas en una taza con agua.

Se limpian las alcachofas conservando sólo su parte más tierna y se cortan en cuartos. Se le quitan las semillas al pimiento y se trocea. El tomate se pela y se corta en dados y la cebolla se pica finamente.

En una paellera, se pone a calentar el aceite de oliva. Se introducen la cebolla picada, las alcachofas y el pimiento y se rehoga todo. A mitad de la cocción, se añaden los calamares troceados, se agrega el tomate y se sofríe todo sin dejar de remover. Se añade un cuarto de litro de agua caliente y se deja hervir durante unos 20 minutos.

Al cabo de esos 20 minutos de cocción, se añade un litro de agua que se habrá hervido en otra cazuela. Se incorpora un poco del caldo de cocción a la taza de las tintas y se disuelven bien. Se cuele la salsa y se incorpora a la paellera mezclándolo todo.

A continuación, se añade el arroz y se pone a punto de sal. Se mezcla y se deja que hierva un poco a fuego vivo. Después, se baja el fuego y se cuece todo durante 15 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el caldo.

Se deja reposar durante 10 minutos y se sirve.

BOCADITOS DE ACELGAS CON ARROZ Y JAMÓN

INGREDIENTES

para 4 personas

12 hojas grandes de acelga
200 grs. de arroz
aceite de oliva
2 cebollas medianas picadas
100 grs. de jamón cocido
100 grs. de jamón serrano
2 dientes de ajo picados
1/2 pimiento rojo picado
350 grs. de tomate natural triturado
harina y huevo, para rebozar
sal

MODO DE ACTUAR

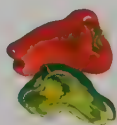
Se lavan bien las hojas de acelga y se escaldan durante 1 minuto en agua hirviendo. Se refrescan con cuidado bajo el chorro de agua fría, se les quita el nervio central y se colocan sobre un paño para que escurran.

Se pone a hervir agua, sazonada con sal y se cuece el arroz en ella, durante 15 minutos. Se escurre bien y se reserva aparte.

En una sartén, se calientan dos cucharadas de aceite y se rehoga la cuarta parte de la cebolla. Se le añade el arroz y el jamón picado finamente, se mezcla todo bien y se deja enfriar.

En una cazuela, se vierten tres cucharadas soperas de aceite. Cuando esté caliente, se añaden el resto de la cebolla picada, los ajos, el pimiento y, por último, el tomate triturado. Se cuece a fuego lento hasta que esté bien hecho. Si es necesario, se puede añadir un poco de caldo o del agua utilizada para escaldar las acelgas. Se pasa por el pasapurés.

Se rellenan las hojas de acelga con la preparación del arroz, haciendo pequeños paquetes. Se pasan por harina y huevo y se fríen en abundante aceite caliente. Se vierte la salsa de tomate en el fondo de una cazuela y se colocan sobre ella los paquetes. Se tienen a fuego medio durante unos 10 minutos y se sirven.



El arroz es el cereal básico para las tres cuartas partes de la humanidad y su utilización va más allá de sus ocho mil variedades de preparación. Además de producir harinas alérgicas, almidón fécula, sirve a la industria para la obtención de plásticos, cosméticos, aceites y otros productos de uso cotidiano.







COCIDO SIMPLE DE GARBANZOS EN OLLA A PRESIÓN

INGREDIENTES

para 4 personas

400 grs. de garbanzos
1/2 kg. de morcillo de ternera
1 muslo grande de gallina
2 huesos de cañada
150 grs. de tocino veteados
2 zanahorias, 2 puerros, 1 nabo y
2 patatas
1 cebolla hermosa con un clavo de
alor
un puñado de fideos
tomate a natural
sal y azúcar

Existe un sinfín de recetas de cocidos de garbanzos, y ésta es una de las muchas que se pueden elaborar.

MODO DE ACTUAR

En una olla con agua limpia se introducen los garbanzos, que habrán estado un día a remojo, y se añaden la carne de ternera, la gallina, los huesos de cañada y el tocino. Se sazonan un poco y se agregan las verduras enteras. Se cierra la olla y se deja cocer a fuego suave durante 25 minutos, contados a partir del momento en el que empiece a girar la válvula.

Una vez cocido todo, se abre la olla y se prueba el punto de sal, antes de sacar los ingredientes. Cuando esté a punto, se cuela el caldo y se pone a hervir en otra cazuela con unos cuantos fideos finos, durante 5 minutos.

Por otro lado, en una cazuela se pone a rehogar la cebolla cortada muy fina con un poco de aceite. Se pasa el tomate al natural por el pasapurés y se vierte en esa misma cazuela, friéndolo durante 20 minutos y sazonándolo con sal y azúcar. Se presentan los distintos componentes del cocido - carnes, garbanzos, verduras y caldo - por separado, para que cada comensal los combine a su gusto. Se acompañan con la salsa de tomate y, opcionalmente, con una mahonesa de ajo.

FIDEUÁ



INGREDIENTES

1 dl. de aceite
250 grs. de cigalas
400 grs. de gambas
300 grs. de emperador o mero
150 grs. de sepia o calamar
1 cebolla
12 almejas
3 dientes de ajo
1 tomate
100 grs. de fideos gruesos por persona
perejil
1 cucharadita de pimentón dulce
calao de pescado
4 mejillones
hebras de azafrán o condimento amarillo

MODO DE ACTUAR

Se vierte aceite en una paellera, se sofríen las cigalas y las gambas y se sacan. Se hace lo mismo con el emperador troceado. Se retira y se introduce la sepia o calamar con la cebolla picada y las almejas. Se mantienen sobre el fuego hasta que las almejas se abran y se retiran.

A continuación, se sofríen un poco los ajos picados y se agrega el tomate rallado con un rallador grueso. Seguidamente, se añaden los fideos y el perejil y se rehoga todo. Se incorpora el pimentón dulce y el azafrán o, en su defecto, algún condimento amarillo, y se cubre bien con el caldo de pescado.

Se colocan las gambas y las cigalas y se deja cocer. Se prueba el punto de sazonomiento.

En una cazuela aparte, se cuecen al vapor los mejillones hasta que se abran. Se añade a la fideuá un poco del caldo que hayan soltado y se vuelve a probar el punto de sazonomiento. Se deja hacer, añadiendo los mejillones justo antes de finalizar la cocción.

Debe quedar seca, casi sin caldo, y con el fideo muy bien cocido.



MARMITAKO DE BONITO

INGREDIENTES

para 4 personas

1/2 kg. de bonito, cortado en

tacos limpios

250 a 300 grs. de cebollas

2 dientes de ajo

100 grs. de pimientos verdes

100 grs. de pimientos rojos

2 pimientos choriceros

300 grs. de tomates maduros

10 cl. de aceite

1/2 copa de brandy

1/2 copa de txakoli

800 grs. de patatas

un poco de pan de pistor

agua, fumet o caldo de pescado

sal, picante opcional

MODO DE ACTUAR

En una cazuela con aceite, se pone a rehogar la cebolla cortada en media juliana y se deja que sude bien. Cuando esté blanda, se añaden el ajo, los pimientos verdes y rojos picados y la pulpa de los choriceros remojados.

Cuando todo esté bien rehogado, se incorporan los tomates maduros, pelado, despepitados y cortados en trozos. Se sigue rehogando y se agregan el brandy y el txakoli.

Se añaden las patatas, cascadas al "estilo madre", y se cubre con agua, fumet o caldo del mismo bonito, hecho con la cabeza y la espina. Se deja hervir y, conforme se vayan cociendo las patatas, se prueba el punto de sal, sazonando poco a poco. Se añade el pan bien tostado - en recuerdo de su origen, cuando el marmitako se hacía con pan en lugar de patatas -. Sólo cuando todo esté hecho y en su punto de sazonamiento, se añade el bonito cortado en dados, limpio y sazonado. Se tapa la cazuela, se apaga el fuego y se deja reposar durante 10 minutos. Se revuelve y se sirve bien caliente.

Esta es una de las miles de recetas de marmitako que se pueden elaborar. Cada cocinero le da su pequeño toque personal, pero en esencia los ingredientes suelen ser muy parecidos.

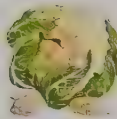
Cascar las patatas a "estilo madre" significa que no se cortan con el cuchillo totalmente, sino que se introduce el filo de éste y se arranca el trozo de patata.





PAELLA DE COLIFLOR CON MAGRO DE CERDO





INGREDIENTES

para 4 personas

1 coliflor pequeña
300 grs. de magro de cerdo
cortado en dados
500 grs. de arroz
2 dientes de ajo
1 tomate maduro grande
aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón
sal

MODO DE ACTUAR

Se vierte una capa fina de aceite en la paellera, de tal forma que tape casi todo el fondo. Cuando se caliente, se añaden los dientes de ajo aplastados, que se sacarán cuando estén dorados.

Se introducen los dados de magro de cerdo y se sofríen hasta que se doren. Se sazonan con sal.

Mientras tanto, se van soltando los "ramos" de la coliflor y se quita el tronco central. Se pela el tomate y se aplasta con un tenedor.

Una vez que el magro de cerdo esté dorado, se añaden los "ramos" de coliflor y se sofríen suavemente. Tienen que quedar blancos, sin dorarse. Se remueve despacio durante unos minutos y se incorporan el tomate aplastado y el pimentón. Se deja un buen rato a fuego suave, hasta que el tomate quede bien hecho.

Se incorpora entonces el arroz y se sofríe junto con todos los ingredientes durante 2 minutos, sin dejar de remover.

Se mide el volumen de agua que se va a utilizar, teniendo en cuenta que debe ser el doble que el del arroz.

Se vierte el agua en la paellera y se sazona con sal. Se remueve todo y, cuando empiece a hervir, se prueba el punto de sazonzamiento. Se rectifica, si es necesario, y ya no se vuelve a tocar. Se deja hirviendo 20 minutos a fuego moderado.

Una vez que esté hecho, se deja reposar cubierto con un paño limpio durante 5 ó 10 minutos.

POTAJE DE BERBERECHOS

INGREDIENTES

para 4 personas

1 kg. de berberechos
1/2 kg. de patatas
1 cebolla
50 grs. de bacon
1 cucharada de harina
4 dl. de leche
1 dl. de nata
sal y aceite
cebollino picado
pimienta, opcional

MODO DE ACTUAR

Se lavan cuidadosamente los berberechos, se introducen en una cazuela con un poco de agua, se tapan y se dejan hervir para que se abran. Se cuela el caldo por una estameña, se sacan los berberechos de las cáscaras y se reservan cubiertos con su caldo.

Se pelan las patatas, se cortan en dados de un tamaño algo mayor que el utilizado para las ensaladillas y se cuecen en agua sazonada.

Se pela la cebolla y se pica muy fina, se corta el bacon en dados pequeños y se rehogan ambos en una cazuela con aceite: Cuando estén bien hechos, se espolvorea la harina, se añade la leche templada, se bate bien y se incorpora el caldo de los berberechos.

Se deja hervir y se añaden las patatas, ya cocidas, y los berberechos. Se deja hervir de nuevo suavemente, se pone a punto de sal y, si se quiere, de pimienta, y se mezcla con la nata. Se sirve espolvoreado con cebollino picado.





POTAJE DE CALABAZA

INGREDIENTES

para 4 personas

30 grs. de mantequilla
1 cl. de aceite
1 cebolla
1 puerro
1,4 kg. de calabaza
325 grs. de patatas
1,5 l. de caldo o agua
2 cl. de nata
1 yema de huevo
25 grs. de mantequilla
nuez moscada
sal

MODO DE ACTUAR

Se pone una cazuela al fuego y se funden los 30 grs. de mantequilla con el cl. de aceite. Se rehoga la cebolla y el puerro picados y se deja que vayan sudando un poco. A continuación, se moja con el caldo, se deja hervir y se añade la calabaza troceada.

Mientras tanto, se pelan las patatas y se cascan en trozos al "estilo madre". Cuando la sopa esté hirviendo, se añaden las patatas, se sazona un poco y se deja que cueza suavemente durante 30 minutos. Una vez que todos los ingredientes estén bien cocidos, se trituran y se pasan por un chino.

Por otro lado, con la crema de calabaza ya fuera del fuego, se bate la nata con la yema y la mantequilla. Se añade la nuez moscada rallada y se mezcla todo con el puré, para ligarlo y conseguir una crema suave.

Como acompañamiento de este potaje, se pueden servir unos costrones de pan frito, previamente frotados con ajo, y unas bolitas de calabaza cocidas con antelación.





RAVIOLIS RELLENOS EN SALSA

INGREDIENTES

para 4 personas

2 planchas de pasta, para ravioli

Para el relleno:

400 grs. de carne picada o

salchichas

albahaca

nuez moscada

2 cucharadas de queso pecorino o

parmesano

2 dientes de ajo

1 cebolla picada

1 huevo batido

sal y pimienta

Para la salsa:

25 grs. de mantequilla

1 dl. de fondo de carne

1/4 l. de salsa de tomate

queso rallado

albahaca

MODO DE ACTUAR

Se mezcla la carne picada con el queso y las especias. Mientras tanto, se rehoga la cebolla picada y el ajo en una sartén. A continuación, se saltea en ella la mezcla de carne, queso y especias y se deja templar.

Se estira la pasta y, con una cuchara de café, se colocan sobre ella pequeños montones del relleno de carne, que tiene que estar muy seco y frío, con 3 ó 4 cms. de separación entre sí. Se unta con huevo batido la pasta que queda entre los montones de carne.

Se coloca la otra banda de pasta encima y se presionan ambas sobre las zonas impregnadas de huevo batido para que se peguen. Se corta la pasta en pequeños cuadrados con la ruleta dentada o con un cortapastas y se deja secar.

Al día siguiente, se pone agua a hervir en el momento de ir a la mesa. Se sazona, se vierte un chorrito de aceite y se incorporan los raviolis. Se dejan cocer durante 5 minutos y se escurren. Por otro lado, se calienta en una cazuela la salsa de tomate y se incorpora la albahaca y el jugo de carne.

Se mezclan los raviolis con la mantequilla fundida, se añade la salsa de tomate y se sirven.

SOPA DE AJO A MI ESTILO

INGREDIENTES

para 4 personas

4 dientes de ajo
1 dl. de aceite
pan de pistola, especial para sopa
de ajo
1 pimiento choricero
2 cucharadas de salsa de tomate
caldo o agua
2 huevos

MODO DE ACTUAR

Por un lado, se pica la corteza dorada del pan y por otro, la parte interior, más blanca. Es conveniente que el pan esté muy tostado por fuera.

En una cazuela, se vierte la mitad del aceite y se dora un poco el ajo. Se añade la parte más blanca del pan y se saltea. A continuación, se cubre con agua y se agregan la pulpa del pimiento choricero y la salsa de tomate. Se deja hervir y se sazona. Una vez que ha hervido durante 30 minutos, se pasa todo por el triturador y se guarda aparte.

En otra cazuela, se pone agua o caldo a hervir. Mientras tanto, se saltea el resto del pan en una sartén con aceite y se incorpora a la cazuela con el agua o caldo hirviendo.

Se deja cocer y se añade el triturado que se ha reservado antes. Se vuelve a cocer todo, lentamente, durante 60 minutos.

En el momento de servir, se baten por un lado las yemas de huevo y por otro las claras, pero sin montarlas, como para hacer una tortilla. Con la sopa hirviendo, se vierten primero las claras, suavemente, al hilo, y se bate la sopa - se formarán pequeños hilos al cuajarse las claras -. Se repite la misma operación con las yemas.

Cuando se tienen que pelar muchos ajos
conviene deshacer previamente
las cabezas en un recipiente con agua.
La piel se hará más blanda y
por tanto, más fácil de quitar





SOPA DE CEBOLLA CON PAN Y QUESO

MODO DE ACTUAR

Se hace un caldo de gallina con 2 l. de agua, el muslo y las verduras. Se pone a hervir en frío y se deja cocer durante 75 minutos, espumándolo y quitándole la grasa en el transcurso de la cocción.

Por otro lado, se corta la cebolla en juliana fina y se rehoga lentamente en una cazuela con aceite hasta que, sin llegar a dorarse, quede muy hecha. Se puede incluso sazonar con un poco de sal y una pizca de azúcar.



La cebolla está siempre presente en la cocina mediterránea. Se reconoce la calidad de la pieza cuando es pesada, compacta y con las capas externas firmemente adheridas lejos de la luz, del calor y de la humedad, su conservación es duradera. Si atendemos a sus propiedades diuréticas y antisépticas y al gusto que proporciona en todo tipo de platos, su persistencia en nuestra alimentación está plenamente justificada.

INGREDIENTES

para 4 personas

1 kg. de cebolla
caldo de gallina
pan seco
queso rallado
mantequilla
aceite
sal y azúcar (opcional)

Para el caldo:

1 muslo de gallina
1 puerro y 1 zanahoria
1 cebolla y 1 clavo de olor
1 rama de perejil
1 tomate maduro
1 nabo

Una vez hecha la cebolla, se quita el exceso de grasa y se cubre con el caldo de gallina. Se deja cocer lentamente durante unos 30 minutos y se va sazonando y probando.

Cuando la sopa esté a punto, y antes de sacarla a la mesa, se vierte en uno o varios recipientes, colocando en la superficie unas rebanadas finas de pan tostado, frotado con ajo y espolvoreado con abundante queso rallado. Se gratina todo repartiendo por encima unos pequeños trozos de mantequilla y se sirve.

SOPA DE GALLINA

INGREDIENTES

para 4 personas

1 muslo de gallina
4 mollejas de gallina o de pollo
4 patas o cuellos de gallina o de pollo
100 grs. de garbanzos
1 hueso de cañada
1 hueso de pata de ternera
400 grs. de morcillo de buey
1 cebolla, con un clavo de olor
1 rama de apio
1 puerro
2 zanahorias
un puñado de fideos
huevo duro
unos dados de pan frito

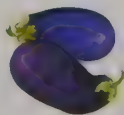
MODO DE ACTUAR

En una cazuela con agua fría, se ponen a cocer los trozos de gallina, los huesos, el morcillo, las verduras enteras o en dos trozos y los garbanzos. Cuando llegue el primer hervor, se espuma el caldo, eliminando las impurezas que vayan saliendo a flote. Se deja que hierva a fuego muy suave durante 120 minutos y se sazona con un poco de sal.

Pasado ese tiempo, se sacan las carnes y los huesos y se cuela cuidadosamente el caldo, pasándolo por una estameña colocada en un chino. Se pone a hervir, se prueba el punto de sal y se cuecen en él los fideos.

Se limpia y se corta en dados la parte magra de la gallina para servirla como guarnición, junto con un huevo duro, unos panes fritos en dados y las mollejas picadas.

Se distribuye la guarnición en los platos y se vierte por encima el caldo.





SOPA DE PESCADO SENCILLA CON PAN



Sobre el origen del pan se dice que, 600 años antes de Cristo, una crecida de las aguas del Nilo invadió un almacén de trigo y las semillas se "amasaron". Cuando se retiraron las aguas, se descubrió una masa hinchada de gran volumen. Para aprovechar el hallazgo, los egipcios cocieron la masa y surgió una extraña hogaza. Tras estudiar su composición, perfeccionaron la elaboración del pan, hasta convertirlo en unidad de medida, de riqueza y de cultura.

INGREDIENTES

para 4 personas

1 puerro
150 grs. de zanahoria picada
100 grs. de cebolla picada
1 tomate maduro
3 pimientos choriceros
pan de pistola

Para el fumet:
cabezas y huesos de pescado
2,5 l. de agua
5 cl. de vino blanco
1 tomate pequeño
1 zanahoria pequeña
hojas verdes de 1 puerro
1 rama de perejil

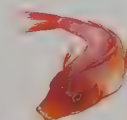
MODOS DE ACTUAR

Esta sopa se elabora utilizando las cabezas y los huesos del pescado, pero si se compra el pescado entero, se puede aprovechar el resto de su cuerpo cociéndolo, desmigándolo y reservando toda esa carne para el final.

Se hace un fumet con las cabezas y los huesos del pescado, el agua, el vino blanco y las verduras bien lavadas. Se deja hervir unos 15 minutos y se cuela por el chino.

Se añaden al caldo el puerro entero, la zanahoria, la cebolla y el tomate picados, los 3 pimientos choriceros y la mitad del pan picado. Se cuece todo durante 60 minutos y se tritura. Se pasa por el chino y se vuelve a hervir.

Se añade la corteza de la otra mitad del pan, se pone a punto de sal y se vuelve a hervir durante 30 minutos. Por último, como opción, se agrega a la sopa el resto del pescado, que se había reservado inicialmente.



SPAGHETTI CARBONARA

INGREDIENTES

para 4 personas

2 cl. de aceite

1 chalota pequeña o, en su defecto,
una cebolleta

250 grs. de champiñones u hongos

250 grs. de bastones de bacon

2 dl. de nata fresca

3 yemas de huevo
sal

1/2 kg. de spaghetti

50 grs. de queso rallado

perejil picado

MODO DE ACTUAR

Se calienta el aceite en una cazuela y se añade la chalota, picada muy fina.

Se limpian los champiñones, se lavan, se cortan en láminas y se añaden a la cazuela de la chalota.

En un cazo con agua, se blanquean los bastones de bacon, dejándolos hervir durante 2 minutos. Se escurren y se añaden a la cazuela de la chalota y los champiñones, rehogándolo todo junto.

Se pone a hervir otra cazuela con agua abundante, se sazona con sal y se le agrega un chorro de aceite. Cuando esté hirviendo a borbotones, se introducen los spaghetti. Se deben tener cocinando el tiempo necesario, según el tipo de pasta de la que se trate - en este sentido, es importante leer siempre las instrucciones del paquete -. Se escurren y se incorporan a la cazuela donde está la guarnición.

Se saltea la pasta con la guarnición durante 1 minuto.

Mientras tanto, se batan en un bol grande las yemas con la nata. Se vuelca en él la pasta con la guarnición y se remueve bien. Cuando esté todo mezclado, se espolvorea con perejil y se lleva a la mesa con el queso rallado aparte.

La pasta, una vez cocida, también se puede congelar. Para ello, se reduce el tiempo de cocción, se pasa por un chorro de agua fría y se unta con aceite. Se deja enfriar extendida sobre una fuente y se envasa. El envase, ya sea de plástico o aluminio, tiene que quedar herméticamente cerrado. Una vez descongelada, hay que consumirla en el momento.



SPAGHETTI EN FORMA DE PASTEL

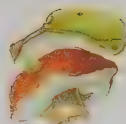
INGREDIENTES

para 6 personas

200 grs. de spaghetti
4 dl. de leche
1/2 cubito de caldo de ave
50 grs. de jamón cocido
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
4 huevos
170 grs. de queso rallado
4 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de cebollino picado
50 grs. de mantequilla
sal y pimienta

Para las guarniciones:
50 grs. de champiñones
perejil picado
20 grs. de mantequilla





MODO DE ACTUAR

En una cazuela, se pone a hervir agua abundante sazonada con sal y se añaden los spaghetti. Se deja hervir durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Mientras tanto, se pone a calentar la leche con el medio cubito de caldo de ave, hasta que éste se disuelva. Una vez disuelto, se retira del fuego.

Se pica el jamón cocido, se quita el pedúnculo y las semillas a los pimientos y se cortan en pequeños dados.

Se colocan los huevos en un bol junto con 25 grs. de mantequilla y se batien bien con un tenedor. Se incorporan el jamón picado, el queso rallado, los pimientos, la leche, el perejil picado y el cebollino. Se sazona con sal y pimienta.

Cuando los spaghetti estén cocidos, se escurren y se incorporan al bol anterior, mezclando bien todos los ingredientes.

Se unta con mantequilla un molde de plum cake y se vierte la mezcla de los spaghetti. Se unta también con mantequilla una hoja de papel de aluminio y se coloca sobre el molde, tapándolo. Se mete al horno, a unos 150°, durante, aproximadamente, 90 minutos, hasta que el pastel esté cuajado.

Mientras tanto, se limpian los champiñones, quitándoles la base terrosa. Se aclaran y se cortan en láminas. Se sofríen un poco en un cazo con la mantequilla, se sacan y se colocan en un plato.

Cuando el pastel esté hecho, se saca del horno y se extrae del molde en caliente, dándole la vuelta sobre una fuente alargada. Se acompaña con los champiñones y se sirve.





PESCADOS

BACALAO A LA VIZCAÍNA



INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 kg. de bacalao
- 2 dientes de ajo
- 3 dl. de aceite
- 1 trozo pequeño de guindilla

Para la salsa:

- 1 1/2 dl. de aceite de oliva
- 1 kg. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hueso de jamón limpio
- 6 pimientos choriceros secos
- 2 tomates maduros pequeños
- 2 galletas María
- 1/2 manzana

Sobre la salsa vizcaína existen muchas teorías. Desde la más purista que mantiene que no debe llevar tomate, hasta las que admiten su incorporación. Yo voy a dar una de las fórmulas advirtiéndole que existen muchas diferentes.

MODO DE ACTUAR

En primer lugar, se lava el bacalao bajo el chorro de agua con detenimiento y cuidado. Después, se sumerge en agua fría y se mete a desalar dentro del frigorífico. Si se desala fuera del frigorífico, la temperatura ambiente elevada y la pérdida de sal - que es un buen conservante - pueden pudrir el bacalao.

El primer día se cambia varias veces el agua del desalado, y el segundo día se deja desalar sin cambiar de agua. Por la noche, se saca el bacalao del agua, se seca y se guarda envuelto en el paño húmedo que se ha utilizado para secarlo. Así se puede conservar 2 o incluso más días, pero siempre en el frigorífico.

Una vez desalado y antes de utilizar, se raspan las escamas y se le quitan las espinas. Se fríen los dientes de ajo, fileteados, en abundante aceite con un trozo pequeño de guindilla. Cuando estén dorados los ajos, se sacan y se pocha el bacalao en ese aceite, muy suavemente, durante 5 minutos. Se saca y se pasa a la cazuela con la salsa vizcaína.

Para elaborar la salsa vizcaína, se limpian los pimientos choriceros y se ponen a remojo durante 2 ó 3 horas. Se pasan a un cazo con agua, se hierven, se escurren, se vuelven a cubrir de agua hirviendo y se escurren una vez más. Por último, se extrae la pulpa.

Se pone una cazuela al fuego con el aceite, la cebolla cortada en juliana, los 2 dientes de ajo fileteados y el hueso de jamón. Se rehoga y se deja que vaya sudando, removiendo con una cuchara de palo hasta que quede todo muy hecho.

A media cocción, se añaden los tomates, las galletas y la manzana, y, casi al final, la pulpa de los choriceros. Si es necesario, se moja con un poco de fumet, caldo o agua.

Se pasa la salsa dos veces por un colador fino. Hay a quien le gusta añadir un poco de refrito de ajo al bacalao antes de cubrirlo con la vizcaína.

BACALAO AJOARRIERO

INGREDIENTES

para 4 personas

1 kg. de bacalao
1/4 de l. de aceite
1 cebolla blanca
3 dientes de ajo
4 patatas
2 pimientos choriceros
1 pimiento verde, opcional
2 dl. de salsa de tomate
perejil

(1) Ver receta de Bacalao a la vizcaína, pag. 118

MODO DE ACTUAR

Se quitan las pepitas de los pimientos choriceros, se cortan en tiras y se ponen a remojo. Por otro lado, se desala el bacalao siguiendo el proceso explicado anteriormente (1). Una vez comprobado que está en su punto de desalado, se pocha en el aceite y se desmiga. Se guardan las pieles y se quitan las espinas.

Se pone una cazuela al fuego con parte del aceite que se ha usado para pochar el bacalao y se rehoga la cebolla picada. Cuando haya sudado bien, se añade un diente de ajo picado, se rehoga y se hace lo mismo con los choriceros y el pimiento verde picado.

Se pelan y se cortan las patatas y se fríen ligeramente en una sartén con el aceite de pochar el bacalao, dejándolas blandas.

En otra cazuela, se introduce el bacalao y las pieles y se liga con un poco del aceite empleado para pochar el bacalao, moviendo el recipiente como si se estuviese haciendo al pil-pil.

En la cazuela que contiene la mezcla de la cebolla y los pimientos, se vierte la salsa de tomate y se deja que dé un hervor.

Se retiran las pieles del bacalao y se incorpora, junto con las patatas, a la cazuela que contiene el tomate. Se hierve todo el conjunto durante 5 minutos, aproximadamente, y se sirve adornado con un poco de perejil.

azul si ya se ha salado. Se recomienda para regímenes bajos en colesterol.







Antes de iniciar la recolección de setas, conviene recordar que deben depositarse en una cesta de mimbre y no en bolsas de plástico. De este modo se evita que se aplasten unas contra otras. También se deben separar los ejemplares no conocidos. En lugar de arrancar la pieza, hay que cortarla con una navaja por el tallo. Los ejemplares aparentemente perniciosos se dejan, pero no se destrozan. Como es lógico, se descarta cocinar las setas de dudosa identificación.

COLITAS DE RAPE CON SETAS Y GAMBAS

INGREDIENTES

para 4 personas

800 grs. de colitas de rape deshuesadas
12 gambas
1/4 de kg. de setas de temporada
tomate sofrito
1 cl. de brandy
aceite, harina
1/2 dl. de vino blanco
3 almendras
2 trozos de pan
3 dientes de ajo
1 rama de perejil
2 cl. de agua
sal y pimienta blanca

MODO DE ACTUAR

En una cazuela con un poco de aceite se fríen las gambas, se retiran y se pelan. En ese mismo aceite, se dora el rape, pasado previamente por harina y sazonado con sal y pimienta blanca, y se reserva.

En una sartén con un poco de aceite, se fríen las almendras y los ajos y se retiran. Se hace lo mismo con los trozos de pan.

A continuación, se fríen las setas troceadas y se añade el sofrito de tomate y el brandy. Se deja cocer a fuego suave durante 15 minutos y después se vierte el vino blanco.

En un mortero, se machacan las almendras, el pan, los ajos y una rama de perejil. Se agrega el agua y se vierte todo al guiso de las setas.

Se añade el pescado y se deja cocer todo durante 10 minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando.

CONGRIO "MARISA"

INGREDIENTES

para 4 personas

4 medallones de la parte abierta
del congrio, que sean grandes, ya
que al hacerse encogen un poco.

2 cebollas

harina

brandy

2 dl. de fumet de pescado

1 pimiento verde

patatas cortadas en rodajas de

1/2 cm. de grosor

12 alcachofas

1 limón

1 ajo

perejil

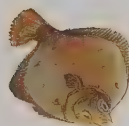
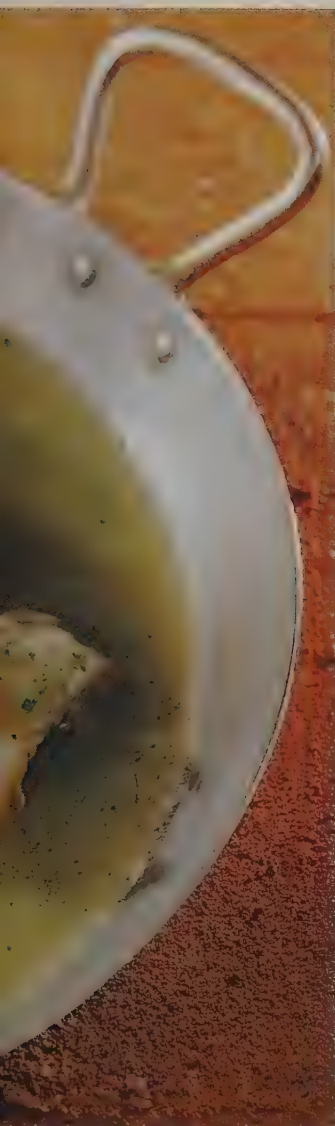
1 copa de vino blanco

aceite de oliva

sal

El nombre "Marisa", con el que he querido denominar este plato, es una atención a una gran cocinera, amiga mía, que me lo ofreció en su restaurante Echauren, de Ezcaray.





MODO DE ACTUAR

Se hace un fumet con verduras y espinas de pescado. Se vierte aceite en una cazuela ancha y se rehoga una cebolla picada, sin que llegue a dorarse. Cuando la cebolla esté blanda, se van incorporando los medallones de congrio pasados por harina. Se rehogan y se añaden un chorro de brandy y un poco de fumet. Se incorporan también un poco de pimienta verde picada por encima y las patatas, moviendo todo para que no se pegue.

Por otro lado, se pelan las alcachofas y se lavan en agua con zumo de limón y un poco de harina. Una vez limpias, se ponen a cocer en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite. Cuando estén cocidas, un poco "al dente", se retiran.

En otra cazuela con aceite de oliva, se introducen la otra cebolla picada, ajo machacado y perejil, un poco de harina, el vino blanco y 3 dl. agua. Se deja reducir y, cuando la salsa espese, se van añadiendo las alcachofas y se deja que hiervan un poco, según el gusto de cada uno.

En el momento de servir, se coloca el congrio en el centro del plato con las patatas y las alcachofas a los lados. Se espolvorea con perejil picado y se napa con la salsa.



La receta es una ensalada de mariscos y verduras, muy sencilla de preparar. Se trata de una ensalada de mariscos y verduras, muy sencilla de preparar. Se trata de una ensalada de mariscos y verduras, muy sencilla de preparar. Se trata de una ensalada de mariscos y verduras, muy sencilla de preparar.



CHIPIRONES FRITOS CON VERDURAS

INGREDIENTES

para 4 personas

32 chipirones pequeños

2 cl. de aceite

1 cl. de vino blanco

8 espárragos verdes

8 cenolias pequeñas redondas

6 zanahorias cortadas en bastones

200 grs. de vainas o judías verdes
cortadas en juliana gruesa

200 grs. de calabacines torneados

8 alcachofas pequeñas cortadas en
cuartos

sal y unas gotas de vinagre

MODO DE ACTUAR

Se limpian los chipirones exactamente igual que para hacerlos en su tinta y se rellenan con sus "patas", como en otras preparaciones.

Se sazonan y se saltean en una sartén a fuego fuerte, dorándolos muy bien por todas partes.

Mientras tanto, se cuecen, en agua hirviendo con sal, las cebollas, las zanahorias, los espárragos verdes cortados en trozos de 4 cms., los calabacines, las vainas y las alcachofas. Cuando estén "al dente", se escurren y se sumergen en agua helada.

Se vuelven a calentar y se sazonan con sal y aceite virgen.

El fondo de la sartén en la que se han dorado los chipirones habrá quedado un poco caramelizado. Se disuelve este poso con un poco de vino blanco y, si es necesario, con algo de agua. Así se conseguirá una salsa a la que se añadirán unas gotas de vinagre para animar el sabor del plato. Para servir, se colocan en el centro del plato las verduras con los chipirones salteados alrededor y se rocían con la salsa.

CHIPIRONES TROCEADOS EN SU TINTA

MODO DE ACTUAR

Se limpian los chipirones y se guarda cuidadosamente, en una taza con agua, la bolsa de tinta que cada uno lleva en su interior.

Se limpia bien la bolsa exterior, es decir, el cuerpo. Se le da la vuelta, se abre, se quitan las telillas y se limpia el resto de las partes carnosas del chipirón, teniendo cuidado de raspar las ventosas para quitarles los aros. Se les despoja también de la boca o pico, que está entre los tentáculos más pequeños.

Se cortan en trozos cuadrados de 3 a 4 cms. de ancho.

Se sazonan y se saltean en una sartén con un poco de aceite, colocando una tapadera para protegerse de los estallidos, que producen desagradables salpicaduras. Hay que dorarlos porque así se mejorará el sabor.

Por otro lado, se prepara la salsa de la siguiente forma: en una cazuela con 1/4 de l. de aceite, se rehoga suavemente y durante mucho tiempo la cebolla picada. Se añade la 1/2 cabeza de ajos y los pimientos verdes troceados y despepitados. Se deja que todo ello sude mucho y se añaden los tomates cortados en rodajas. Por último, se pasan las tintas por el triturador con el agua en la que se habían guardado y con el vino blanco. Se vierte todo ello sobre la verdura.

Se retiran los chipirones de la sartén y se meten en otra cazuela, donde se seguirán rehogando. En el fondo de la sartén, habrán quedado restos caramelizados. Se disuelven con un chorrito de vino blanco y agua y se añaden también a la salsa.

Se tritura bien la salsa, se pasa por un chino y después por un pasador fino de tela metálica, se vierte sobre los chipirones y se deja cocer a fuego muy suave durante 1 hora, aproximadamente. Se retira la cazuela del fuego y se deja reposar. Es preferible consumirlos al día siguiente.

Cuando se vayan a servir, se vuelven a hervir y se acompañan con unos costrones de pan frito y un arroz blanco.



INGREDIENTES

para 4 personas

1,2 kg. de chipirones de tamaño mediano

1/4 de l. de aceite de oliva

6 cebollas grandes

1/2 cabeza de ajos

2 pimientos verdes

1 dl. de vino blanco

3 tomates hermosos, rojos

4 costrones de pan frito

arroz blanco



FILETES DE LENGUADO AL CAVA



INGREDIENTES

para 4 personas

4 lenguados, de unos 350 grs.
cada uno

Para la guarnición:

125 grs. de hojaldre
12 champiñones bonitos
25 grs. de mantequilla
zumo de medio limón
sal, pimienta del molinillo
2 limones

Para el fumet:

las espinas y cabezas de los
lenguados
1 cebolla y 1 zanahoria pequeñas
1 puerro
1 ramillete aromático: laurel, perejil,
tomillo
2,5 dl. de cava brut
pimienta en grano y sal

Para la salsa:

2 dl. de cava brut
1 chalota pequeña
80 grs. de mantequilla
40 grs. de harina
1 dl. de nata
sal y pimienta blanca del molinillo
2 yemas de huevo

MODO DE ACTUAR

Se pelan los lenguados y se filetean. Se hace un fumet introduciendo en una cazuela las cabezas y las espinas, que habremos sazonado con sal y pimienta. Se cubren con agua y se les añaden las verduras troceadas y los aromáticos. Se va espumando bien durante la cocción, que no debe superar los 15 minutos. Al cabo de ese tiempo, se añade el cava y se vuelve a hervir otros 15 minutos. Después, se pasa por el chino.

Se sazonan los filetes de lenguado con sal y pimienta blanca molida. Por otro lado, se pica la chalota muy fina y se esparce sobre una placa de horno untada con mantequilla.

Se colocan los filetes de lenguado encima de la chalota, estirados o doblados, según se desee.

Se rocía con el cava, de forma que los filetes queden bien mojados pero no nadando en el líquido. Se cubren con una hoja de papel de aluminio untada con mantequilla y se meten a horno mediano durante 7 u 8 minutos. Hay que evitar que se hagan demasiado y se resequen, por eso se cubren con el aluminio.

Se sacan los filetes del horno, se colocan en la fuente de servir y se guardan. El líquido de la placa se cuele y se pone a reducir en un cazo. Se añade la nata a esta salsa.

En otra cazuela, se funden y se rehogan un poco de aceite, 50 grs. de mantequilla y 40 grs. de harina. Se añade el fumet que hemos hecho al principio, batiendo sin cesar - con lo que se consigue una velouté -. También se añade la salsa hecha con el caldo de cocción del lenguado y la nata. Se deja hervir el conjunto, se incorpora un chorro de cava y se prueba el punto de sazonamiento y de consistencia. Fuera del fuego, se añaden las yemas, batidas previamente junto con el resto de la mantequilla muy blanda.

Se limpian los champiñones, quitándoles la base del tronco, se lavan muy bien uno a uno, se secan y se rocían con zumo de limón. Se filetean, se sazonan con sal y pimienta y se saltean en una sartén con un poco de aceite.

Se colocan los filetes de lenguado en la fuente de servir, se añaden por encima los champiñones y se napa con la salsa bien batida y puesta a punto.

Se mete la fuente al gratinador, justo hasta que empiece a glasear. Se sirven acompañados con un adorno de hojaldre.

GALLO DE SAN PEDRO CON TOMATE Y ACEITUNAS

INGREDIENTES

para 4 personas

1 gallo de San Pedro de 1,8 kg.
6 tomates bonitos
2 ramas de albahaca
16 aceitunas negras picadas
1 cebolla picada
3 dientes de ajo muy picados
1 dl. de vino blanco
1,5 dl. de aceite de oliva
sal y pimienta

Para el caldo:
la cabeza y la espina del gallo
1 cebolla
1 puerro
1 ramillete aromático
pimienta en grano





MODO DE ACTUAR

Se pide al pescadero que quite la piel, la cabeza y la espina del gallo de San Pedro, y que saque los lomos limpios. La cabeza y la espina se reservan.

Se hace un caldo de pescado, para ello se introduce en una cazuela la cabeza del San Pedro, bien aclarada, y la espina cortada en dos o tres trozos. Se cubre de agua y se pone a hervir. Se añade la cebolla y el puerro picados, el ramillete aromático y unos granos de pimienta. Se deja hervir a fuego suave durante unos 20 minutos y se cuela sobre otra cazuela. Se vuelve a poner al fuego, y se deja reducir hasta obtener 1 dl. de líquido, aproximadamente.

Se quita el pedúnculo de los tomates y se escaldan durante 10 segundos en agua hirviendo. Se sacan y se introducen en un recipiente con agua fría. Se cortan en dos partes y se les quitan las pepitas con una cucharilla.

En un bol, se mezclan los dientes de ajo picados con 5 cl. de aceite. En una fuente de horno se colocan, boca abajo, los medios tomates y se rocían con el aceite de ajo. Se sazonan con sal y pimienta y se meten al horno caliente, a 150°, durante 45 ó 60 minutos. Cuando estén hechos, se sacan y se depositan sobre una rejilla para que se escurran, reservándolos al calor. En una cazuela, se pone a reducir el vino blanco con la cebolla picada. Se incorporan el caldo de pescado, y la albahaca. Se deja hervir unos 3 ó 4 minutos y se van añadiendo 8 cl. de aceite de oliva, batiéndolo con la varilla para que emulsione. Cuando la salsa esté bien ligada, se sazona con sal y pimienta y se pasa por el chino a otra cazuela. Se reserva al calor, incorporando las aceitunas negras picadas.

Los filetes de San Pedro se sazonan con sal y pimienta, se hacen en una sartén con una gota de aceite de oliva, dorándolos por ambos lados. Se sacan y se colocan sobre un papel absorbente.

En el momento de servir, se ponen tres medios tomates en el centro del plato. Sobre ellos, se coloca un filete de San Pedro y se napa con la salsa caliente.

LOMOS DE VERDEL O CABALLA CON LA SALSA DE SU COCCIÓN

INGREDIENTES

para 4 personas

4 lomos de verdel, de 200 grs.

cada uno

1 zanahoria

1 puerro pequeño

1 cebolleta tierna

1 ramillete aromático

1 chorro de vino blanco

1 cl. de aceite

25 grs. de mantequilla

50 grs. de harina

vinagre

25 grs. de pan rallado

25 grs. de queso parmesano

sal

MODO DE ACTUAR

Se introducen en una cazuela los 4 lomos de verdel y se cubren con agua. Se añaden las verduras y el vino blanco. Se sazona con sal, se tapa y se lleva a ebullición. Exactamente 3 minutos después, se apaga el fuego.

En otra cazuela, en la que se habrá calentado la mantequilla y el aceite con la harina, se vierte colado el caldo de la cocción. Se añade tanto caldo como se crea necesario, hasta que la consistencia de la salsa sea la justa para napar el pescado.

En la fuente de servir, se coloca el pescado, despojándolo de las espinas que hayan podido quedar. Se pulveriza sobre él un poco de buen vinagre y se napa con la salsa.

Se espolvorea el pescado con pan rallado y con queso parmesano, se añaden unas puntas de mantequilla y se mete a grátinar en el horno con grill. Al sacar del horno, se coloca cada lomo en un plato caliente.

Se puede acompañar con tomate concassé servido en salsera aparte (1).



(1) Ver receta de Salmonetes con
aceitunas negras, pag. 148

Pese a su excelente calidad, la caña es un pescado bastante maltratado. Su uso propio no justifica que se introdujeran variedades. De hecho, se trata de un pescado de poca calidad, de poca carne y grasa, que se utiliza para hacerla en excelente forma de bras y para usarla en escabeche.



LUBINA A LA SIDRA



INGREDIENTES

para 4 personas

4 lomos de lubina, de unos

200 grs. cada uno

16 almejas

1 diente de ajo

3 cebollas

3/4 l. de sidra

aceite de oliva

harina

sal y perejil

2 yemas de huevo

2 cl. de nata líquida

MODO DE ACTUAR

Se pone una sartén a fuego suave con un poco de aceite y el ajo picado. Se añaden las almejas y se saltean, espolvoreándolas con harina y agregando luego un poco de sidra, hasta que se abran. Se sacan de la concha y se reservan aparte con un poco de salsa.

Se pone una cazuela al fuego con un poco de aceite y se rehogan la cebollas, cortadas en juliana, hasta que se ablanden bien.

Se sazonan los lomos de lubina, se pasan por un poco de harina y se colocan sobre la cebolla ya hecha. Se rehoga un poco, se da la vuelta a los lomos y se vierte sobre ellos un poco de sidra.

Se va moviendo la cazuela para ligar la salsa y se remata con la salsa que se ha obtenido al hacer las almejas. Se incorporan las almejas, se mezclan con la lubina y se espolvorea todo con perejil.

Se da un último hervor, se retira del fuego y se añaden las yemas que habremos batido previamente con la nata y una pizca de sidra. Se mezcla bien sin que hierva y se sirve.

En las fiestas de los antiguos griegos y romanos, eran frecuentes las coronas confeccionadas con perejil. Se pensaba que estas hierbas absorbían los vapores etílicos y evitaban las borracheras.

MENDRESKA DE BONITO

INGREDIENTES

para 4 personas

2 mendreskas
2 tomates un poco maduros
1 cebolla
2 pimientos verdes y 1 rojo
2 dientes de ajo
2 cl. de vino blanco
1 cl. de agua
sal y aceite
pan rallado y perejil

La mendreska, llamada también hijada, es la parte más grasa y jugosa del bonito. Con las de un bonito hay suficiente para dos raciones.

MODO DE ACTUAR

Se limpian bien las mendreskas y se sazonan.

Por otro lado, se frien los ajos. Se vierte una gota de aceite en la fuente del horno. Se coloca la cebolla cortada en rodajas y, encima, los tomates, también cortados en rodajas. Por último, se añaden los pimientos, cortados en tiras anchas. Se sazona todo y se mete a horno fuerte durante unos 15 ó 20 minutos, con un hilo del aceite que se ha utilizado para freír los ajos.

Cuando la verdura esté a medio hacer, se saca la fuente del horno y se enciende el gratinador.

Se colocan las mendreskas sobre la verdura y se vuelve a meter la placa al horno durante 20 minutos, hasta que se haga el pescado. 2 ó 3 minutos antes de sacar la placa, se añade el vino blanco y el agua en el fondo y, por último, se espolvorea con pan rallado y perejil picado.

En el momento de colocar la mendreska en el plato, se rocía con el jugo que habrá quedado en la placa.

Se sirve tal y como se había preparado, es decir, con la verdura debajo y el pescado, ya gratinado, encima.







MERLUZA DEL CHEF

INGREDIENTES

para 4 personas

8 medallones de lomo de merluza,
más finos que los utilizados para
rebozar

4 lonchas finas de jamón serrano,
del mismo tamaño que los medallo-
nes de merluza

1 yema de huevo

2 cl. de nata

8 gambas peladas

8 almejas

100 grs. de guisantes

1 cl. de vino blanco

2 cl. de fumet de pescado
harina y huevo, para rebozar
aceite

ajo y perejil picado

zum de 1/2 limón

Este plato tuvo un gran éxito hace
20 años en Akelarre, mi restaurante.
Por ello, la denominación "del chef"
se refiere en concreto a mí, puesto
que yo era el chef en ese estableci-
miento.

MODO DE ACTUAR

Se intercala un filete de jamón
entre cada dos medallones,
como si se tratara de un boca-
dillo. Se sazonan por fuera, se
pasan por harina y huevo y se
fríen en la sartén a fuego fuerte,
dejándolos poco hechos por
dentro.

En una cazuela al fuego, se
pone un poco de aceite y ajo
picado. El ajo debe hacerse un
poco. Se colocan allí los
"bocadillos" de merluza rebo-
zados y se añaden las gam-
bas, las almejas y los guisan-
tes. Se va meneando la cazue-
la y agregando, poco a poco,
el vino blanco y el fumet de
pescado.

Por otro lado, se bate en un bol
la yema de huevo con la nata y
el zumo de limón. Después de
sacar la cazuela de merluza
del fuego, sin dejar de menear-
la, se incorpora esta mezcla.
Por último, se espolvorea con
perejil picado y queda lista
para servir.

MERO CON GAMBAS

INGREDIENTES

para 4 personas

8 filetes de mero, de unos 100 grs.
cada uno

zumو de 1 limón

200 grs. de gambas

1 dl. de vino fino de Jerez

250 grs. de champiñones

2 cucharadas soperas de pan
rallado

aceite de oliva y sal

Para la salsa agri dulce

150 grs. de tomates maduros

100 grs. de azúcar

7 cl. de vinagre

5 c. de agua

5 grs. de sal

1 dl. de aceite de oliva virgen

MODO DE ACTUAR

Se colocan los filetes de mero en una fuente, se rocían con el zumo de limón y se dejan reposar en el frigorífico, mientras se prepara la salsa de tomate agri dulce.

Para elaborar la salsa agri dulce, se pone un cazo al fuego con el azúcar y el vinagre y se deja que hierva unos segundos hasta que se disuelvan bien. Seguidamente, se añade el tomate y se mezcla. Se deja hervir unos minutos a fuego lento, se vierte el agua y se sazona con sal. Se retira del fuego y se añade el aceite de oliva virgen.

Se pone a hervir agua sazonada en una cazuela. Una vez que hierve, se incorporan las gambas, lo que hará que la cocción se pare. Cuando rompa a hervir de nuevo, se sacan, se escurren y se dejan enfriar. Se pelan y se reserva la mitad de ellas enteras. La otra mitad se pasa por el triturador junto con el vino de Jerez, los champiñones lavados y cortados en trozos, un poco del agua de cocción de las gambas, sal y el pan rallado. Se hierve esta mezcla y se pone a punto de sazonamiento.

Se colocan los filetes de mero en una fuente de horno, se sazonan con sal, se rocían con aceite de oliva y se meten al horno, a 200°, durante 10 minutos.

Transcurrido ese tiempo, se saca la fuente y se napan los filetes con la mezcla de las gambas bien caliente. Se reparten por encima las gambas peladas que habíamos reservado y se presenta con la salsa de tomate agri dulce alrededor.



PALOMETA EN PAPILOTE CON TOMATE



Aunque el papel de aluminio es más fácil de adquirir en el comercio y más fácil de enrollar en los extremos sin necesidad de ser pegado, el más adecuado para la papillote es el papel vegetal especial para horno. Resulta un poco más incómodo para usar que el papel de aluminio, ya que hay que pegar sus extremos con un engrudo hecho con harina y agua. Sin embargo, su resultado es excelente

INGREDIENTES

para 4 personas

4 lomos de palometa, de unos
200 grs. cada uno
500 grs. de tomates maduros
1 pimiento verde grande

1 cebolla hermosa

1 zanahoria

2 dientes de ajo

3 cl. de aceite de oliva

1 ramillete aromático

50 grs. de mantequilla

sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se escaldan los tomates en agua hirviendo. Se pasan por agua fría, se pelan y se cortan en trozos. Se lava el pimiento, se le quitan las pepitas y se corta a lo largo en tiras finas. Se limpian la cebolla y la zanahoria y se cortan en rodajas finas. Se pelan los ajos y se aplastan.

Se pone a calentar el aceite en una sartén y se rehogan a fuego suave, durante unos minutos, la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Después, se añaden los tomates, el ajo y el ramillete aromático y se sazona con sal y pimienta. Se deja hervir durante 15 minutos a fuego suave y se remueve hasta conseguir una salsa espesa. Cuando esté terminada, se retira el ramillete aromático.

Se sazonan los lomos de palometa con sal y pimienta.

Para hacer los papillotes, se cortan 8 cuadrados grandes de papel vegetal para horno, se untan con aceite, se coloca cada lomo en el centro de un cuadrado, se napan con la salsa y se cierran con el resto de los cuadrados de papel vegetal, untados con mantequilla.

Se colocan los papillotes en una placa, se meten a horno fuerte a 250° durante 8 minutos y se sirven, abriéndolos ante el comensal.



RAYA A LA MANTECA NEGRA

INGREDIENTES

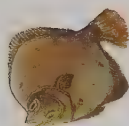
para 4 personas

1,2 kg. de raya
1 cebolla roja
1 zanahoria
1 trozo de laurel
rama de perejil
10 granos de pimienta
1/2 dl. de vinagre
80 grs. de mantequilla
2 cucharadas de alcaparras
1 cucharada de perejil picado
1 cl. de vino blanco
sal

Para la guarnición:
patatas al vapor

La raya a la manteca negra es un plato típico de la cocina internacional. Prácticamente, sólo la raya y los sesos aparecen cocinados de esta forma en los tratados de gastronomía.





MODO DE ACTUAR

Se limpia la raya, se le quita la piel y se corta en raciones, calculando 1 ó 2 trozos por persona.

Se filetean la cebolla y la zanahoria y se incorporan a una cazuela en la que también se introduce la raya, el laurel, la rama de perejil y los granos de pimienta. Se cubre todo con agua y el cl. de vino blanco y se sazona con sal.

Una vez que empiece a hervir, se deja cocer 5 minutos, hasta que la raya esté hecha. Al cabo de ese tiempo, se escurren los trozos de raya y se colocan en la fuente de servir, espolvoreándolos por encima con perejil picado y alcaparras.

Por otro lado, se funde en una sartén la mantequilla hasta que empiece a dorarse, pero evitando que se queme, y se vierte sobre la raya - de este proceso le viene el nombre a esta receta -.

Se vuelve a poner la sartén al fuego, se agrega el vinagre para que se caliente y se vierte también sobre la raya.

Por último, y como acompañamiento, se añaden unas patatas torneadas - es decir, con forma de huevo - cocidas al vapor o en agua.

SALMONETES CON ACEITUNAS NEGRAS

INGREDIENTES

para 4 personas

4 salmonetes de ración
2 dientes de ajo
15 ó 20 aceitunas negras
8 anchoas en aceite

4 tomates
1 cebolla
1 diente de ajo
unas hojas de orégano y tomillo
sal y aceite
4 cl. de aceite de oliva virgen

MODO DE ACTUAR

Se limpian y se desescaman bien los salmonetes, a ser posible sin abrirlos. En un mortero, se machacan los dientes de ajo con las aceitunas y las anchoas en aceite.

Se mete la pasta resultante en la cavidad donde estaban las tripas de los salmonetes. Se sazonan, se untan con aceite, se colocan en una placa de horno y se asan durante 10 ó 12 minutos a 200°.

Mientras tanto, se prepara un tomate concassé un poco rústico, que quede bastante seco. Para ello, se escaldan los tomates, se pelan, se les quitan las pepitas y se cortan en pequeños dados. Se vierte una cucharada de aceite en una sartén y se rehoga la cebolla picada muy fina. Cuando esté rehogada, se añade el diente de ajo picado, se rehoga también y se incorporan los tomates. Se sazona con sal y se agrega el orégano y el tomillo. Se deja cocer muy suavemente durante 20 minutos.

Se coloca el tomate concassé como base en el plato y, sobre él, los salmonetes. Se vierte por encima un hilo de aceite de oliva virgen crudo y se sirve.



Las aceitunas están presentes en nuestra comida diaria de muy diversas formas: con hueso deshuesadas, negras, de manzanilla, rellenas de anchoa. Dan un toque de distinción al vermut, sirven para impresionar un invitado, son casi imprescindibles en las ensaladas y pueden acompañar a arroz o guiso, los pescados. Se toman incluso en sorbetes, por más que se coman nunca llenan.



TRUCHAS FRITAS CON ALMENDRAS

INGREDIENTES

para 4 personas

4 truchas de unos 300 grs.
100 grs. de mantequilla
100 grs. de almendras peladas y
friteadas
1 limón
perejil y estragón
sal y pimienta

Para la guarnición:
8 patatas pequeñas

El proceso de clarificado de la mantequilla consiste en fundirla a calor en un recipiente, sin dejar que hierva. Cuando esté totalmente líquida, se le quita el suero de la superficie y se desecha también el que habrá quedado en el fondo. De esta forma se habrá conseguido un líquido limpio, transparente que se denomina mantequilla clarificada.

MODO DE ACTUAR

Después de quitar las tripas y las agallas de las truchas, se aclaran bien en agua fría, sobre todo el interior. Se escurren y se secan.

Se introducen en la abertura de cada trucha una hoja de estragón y otra de perejil. Se rocían las truchas con el zumo del limón y se sazonan con sal y pimienta. Se cierra la abertura de la tripa con un palillo redondo, aunque es preferible no abrir las truchas por la tripa, sino vaciarlas por las agallas.

En una sartén larga, de las de pescado, se ponen a fundir, a fuego suave, 75 grs. de mantequilla, que es conveniente clarificar. Se rehogan en ella las almendras durante 1 ó 2 minutos, se sacan con una espumadera y se colocan en un plato.

En la misma sartén, se van friendo las truchas suavemente, 5 ó 6 minutos por cada lado, sin que la mantequilla se llegue a oscurecer. Al cabo de ese tiempo, se retira toda la mantequilla usada y se repone mantequilla nueva. Se añaden las almendras y se calienta todo junto a fuego muy suave.

Se pasan las truchas y las almendras a una fuente de servir caliente y se rocían con la mantequilla fundida.

Se incorpora un poco de zumo de limón y se sirve caliente, sin esperar. Se acompañan con unas patatas al vapor.

La trucha es un pescado cuyo sabor resulta demasiado insulso si no se refuerza con otros ingredientes de sabores fuertes. El relleno más típico para realzar su sabor es el jamón o el bacon. Si no disponemos de estos ingredientes, convendría, al menos, sazonarlas en abundancia.



CARNES

AVES

CAZA



BECADAS ASADAS AL TOMILLO

INGREDIENTES

para 4 personas

4 becasas

8 rebanadas de pan del tamaño de la becada

manteca de cerdo o aceite

unas hojas de tomillo frescas o secas

3,5 dl. de vino blanco

2 cucharadas de Armagnac

sal, pimienta y nuez moscada
raliada

MODO DE ACTUAR

Se despluman las becasas y se pasan por el fuego para quitarles los restos de las plumas o de los pelillos. Sin vaciarlas ni albardarlas, se colocan sobre las 4 rebanadas de pan dispuestas en una fuente de horno.

Con una brocha, se untan las becasas con manteca o aceite. Se sazonan con sal, pimienta y nuez moscada y se espolvorean con tomillo. Se mete la fuente caliente al horno, precalentado a 220°, durante 15 minutos.

Se saca la fuente del horno y se retiran las becasas y los costrones de pan. Se trinan las becasas, separando los muslos y las patas, y se guardan al calor en una cazuela, rociándolas con el Armagnac.

Se trocean las carcasas y se vuelven a poner en la fuente de horno con todos los interiores, desechando las mollejas. Se añade el vino blanco y se pone la fuente al fuego, removiendo el conjunto con una espátula de madera y dejando que hierva muy suavemente durante 10 minutos. Se prueba el punto de sazonomiento y se cuele.

Con esta salsa, se napan los muslos y las pechugas, que se habían conservado al calor. Se calientan, dejándolas casi hirviendo durante otros 3 minutos y se sirven.

Como acompañamiento, se mezcla la carne que ha quedado adherida a las carcasas de las becasas con los intestinos y las cuatro rebanadas de pan dispuestas en la fuente de horno. Se coloca una pequeña porción de esta mezcla sobre las restantes 4 rebanadas de pan que habremos tostado previamente.



El tomillo se usa con la pimienta y el ajo, es uno de los aromas básicos que encontramos en los platos mexicanos. Esta planta de hojas finas y forma de paizal se prepara con el caldo de resaca, en caldo de pollo y para el tomatillo, o para el caldo de resaca, impregnado en la paizal y en el caldo de resaca. Existen muchas variedades de tomillos y si se emplean con pimienta y ajo, se le llama en los platos.

BLANQUETA DE TERNERA

INGREDIENTES

800 grs. de paletilla o cabezada
de ternera
agua o caldo
1 zanahoria
1 cebolla con un clavo de olor
1 ramillete aromático
50 grs. de mantequilla
50 grs. de harina
50 grs. de champiñones
cebollitas francesas
1 dl. de nata líquida
2 yemas de huevo
zumo de 1/2 limón
perejil picado

Espumar significa quitar con una
espumadera las impurezas y coagu-
laciones que se forman de espuma
sobre la superficie





MODOS DE ACTUAR

Se corta la carne en dados. Se cubre con agua y un poco de sal gorda y se guarda en el frigorífico durante una noche para que se desangre.

Al día siguiente, se escurre, se lava y se cubre de nuevo con agua o con caldo sin sazonar. Se pone al fuego hasta que alcance la ebullición suavemente y se espuma.

Una vez hervida y espumada, se añaden la zanahoria y la cebolla picada con el clavo y el ramillete aromático, y se deja cocer suavemente durante 80 minutos.

En otra cazuela, se prepara un roux con la mantequilla y la harina. Para ello, se funde la mantequilla y se añade la harina tamizada por encima. Se cuece suavemente, batiendo con una varilla, sin dejar que tome color.

Se moja este roux con unos 2 l. del caldo de cocción de la carne y se bate bien. Con ello se conseguirá una fina velouté. Se añaden los champiñones limpios y cortados en cuartos, así como las cebollitas, previamente peladas y escaldadas en agua durante 5 minutos. Se deja cocer suavemente entre 10 y 15 minutos. Se sazona con sal y pimienta.

Se añade 1 dl. de nata líquida y se bate bien el conjunto.

En un pequeño bol, se batan las yemas con el zumo de medio limón. Se añaden unas cucharadas de la salsa, ya ligada, y se bate bien. Una vez batido, se incorpora el contenido del bol al conjunto de la salsa. Se añade la carne bien escurrida y se sirve inmediatamente, espolvoreándose con perejil fresco recién picado.



BROCHETAS DE HIGADITOS Y POLLO CON ARROZ

INGREDIENTES

para 4 personas

4 pechugas de pollo
12 higaditos de pollo
4 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de ketchup
1 cucharada de ginebra
2 cucharaditas de miel

2 dientes de ajo
1 pizca de hierbas aromáticas
sal y pimienta

Para el arroz:
200 grs. de arroz
1 diente de ajo
2 cl. de aceite y sal

MODO DE ACTUAR

El día anterior, se prepara la marinada. Para ello, se pela el ajo, se pica y se introduce en un bol. Se añaden las hierbas aromáticas, el ketchup, la salsa de soja, la ginebra y la miel. Se mezcla todo bien con la varilla.

Se quita la piel y el hueso de las pechugas y se abren en dos partes. Se saca el solomillito. Cada media pechuga se corta a lo ancho en tres trozos. Se colocan estos trozos en el bol de la marinada y se meten al frigorífico durante toda la noche.

Al día siguiente, se quitan con un cuchillo afilado los nervios de los higaditos y la marca verde que suele dejar la hiel. Se parte cada higadito en dos trozos y las pechugas en tacos o filetes.

Se escurren los trozos de pechuga de la marinada y se cogen los pinchos para ir preparando las brochetas.

Se van insertando en cada pincho, alternativamente, los trozos de pechuga y los medios higaditos. Se sazonan con sal y pimienta y se meten a gratinar al horno, previamente calentado. Se doran y se les da una vuelta para que queden hechas por ambos lados.

Se presentan acompañadas con el arroz. Para elaborarlo, se rehoga el diente de ajo con 2 cl. de aceite, hasta que el ajo quede dorado. Se añade el arroz y se rehoga también. Se moja con una cantidad de agua doble que la del arroz empleado y se deja hervir, removiendo continuamente. Se prueba el punto de sazónamiento y se deja cocer a borbotón, empleando 15 minutos de cocción total y 5 minutos de reposo tapado.

CONEJO EN SALMOREJO

INGREDIENTES

para 4 personas

1 conejo de 1,2 kg. troceado

2 dl. de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre

1 hoja de laurel

1 rama de tomillo

5 dientes de ajo

100 grs. de hígado de conejo

1 pimiento rojo asado

1/2 cucharada de pimentón

cominos, agua y sal

Salmorejo es el nombre que se aplica a los "adobos" que sirven para macerar todo tipo de carnes, aves y caza. Se pueden hacer muchas variantes de salmorejo dependiendo de la cantidad de picantes, hierbas, aromas que se quieran utilizar.

MODO DE ACTUAR

En una fuente honda, se ponen el aceite, el vinagre, la hoja de laurel, la rama de tomillo y dos o tres dientes de ajo machacados. Se introducen en este adobo los trozos de conejo, lavados y bien secos, y se tienen ahí unas 3 horas.

Transcurrido ese tiempo, se vierte aceite en una sartén, se fríen los trozos de conejo a fuego vivo, hasta que se doren, y se reservan en una cazuela. En esa misma sartén, se rehoga el hígado troceado, se saca y se deposita en un plato.

En un mortero, se machaca bien el pimiento rojo, asado y pelado, el pimentón, la sal, dos dientes de ajo, los cominos y el hígado troceado. Se añade un chorro de aceite y otro de vinagre y un poco de agua.

Se cubren con esta mezcla los trozos de conejo y se cuecen a fuego suave durante 5 minutos. Se sirve muy caliente y se puede acompañar con unas patatas asadas.



El conejo se puede mantener congelado hasta 6 meses, pero el proceso de congelación ha de ser el correcto. En primer lugar, tiene que ser un conejo fresco. Se le quita la piel, se vacía y se limpia el interior con un paño húmedo. Se trocea y se deposita en bolsas, que van directamente al congelador.

Para consumirlo, se descongela en el frigorífico - durante 5 horas por cada 1/2 Kilo - sin sacarlo del envase.



ESTOFADO DE RABO DE BUEY CON ZANAHORIAS

INGREDIENTES

para 4 personas

2 kg. de rabo de buey

5 cebollas

2 zanahorias

2 tomates

1 ramillete aromático

3/4 de vino tinto

caldo de carne

aceite

una pizca de harina

Para la guarnición:

1 kg. de zanahorias con las

es. azúcar

e zumo de 1/2 naranja

mantequilla

MODO DE ACTUAR

En una cazuela con un poco de aceite, se introduce la cebolla picada gruesa. Se deja que se haga y que empiece a tomar color.

Se añaden entonces las zanahorias, también picadas, y se rehogan.

Se cortan los tomates en trozos gruesos y se agregan a la cazuela para que se hagan con el resto de la verdura.

Se espolvorea el conjunto con harina y se rehoga nuevamente para que la harina pierda el sabor a cruda.

Se añade el vino tinto y se deja hervir, rascando bien con una espátula de madera para que se disuelva todo el fondo rehogado. Se incorpora el ramillete aromático y se deja hervir suavemente.

Se corta el rabo de buey en trozos regulares, se sazonan, se pasan por harina, se fríen en una sartén con aceite y se introducen en la cazuela.

Se cubre con el caldo de carne y se deja cocer suavemente durante unos 120 minutos. Al cabo de ese tiempo, se retira el ramillete aromático y se sacan los trozos de rabo con una espumadera. Se colocan en una fuente de servir honda.

Se pasa toda la salsa por el pasapurés y después por el chino. Se vuelve a hervir, se prueba el punto de sazónamiento y, si es necesario, se rectifica. Se cubren con esta salsa los trozos de rabo.

Para mejorar estos guisos, es conveniente dejarlos reposar durante, al menos, un día.

Por otro lado se prepara la guarnición. Para ello, se introducen unas rodajas de zanahoria en una cazuela untada con mantequilla. Se sazonan con sal, azúcar y el zumo de media naranja. Se cubre justo al ras con agua y se tapa con un papel de horno untado con mantequilla. Se deja hervir sobre el fuego y se mete al horno hasta que las zanahorias queden completamente secas, 30 minutos a 200° aproximadamente.

Se sirve el rabo con su salsa y dos buenas cucharadas de la guarnición de zanahorias depositadas a un lado.





HAMBURGUESAS DE BUEY A LA MANZANA

INGREDIENTES

para 4 personas

1/2 kg. de carne de buey, picada
1 manzana nermosa
1 cebolla

5 cucharadas de vino blanco
3 cucharadas de harina
1 huevo
25 grs. de mantequilla
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se pela la manzana. Se le quita el corazón y las pepitas y se corta en dados. Se pela la cebolla y se pica finamente. Se casca el huevo en un bol y se bate con un tenedor.

En otro bol, se introducen la carne picada, la cebolla y la manzana y se mezcla bien todo con el tenedor. Se incorporan el huevo batido, el vino blanco, sal y pimienta, en proporción para toda esa cantidad.

Se humedecen las manos bajo el chorro de agua y se divide la preparación en cuatro partes iguales. Se aplastan con las manos hasta obtener cuatro hamburguesas de forma más o menos redonda. Se pone papel film transparente en una fuente y se colocan sobre ella las hamburguesas. Se cubren con otro papel film y se aplastan ligeramente. Se meten en el frigorífico durante 30 minutos.

Transcurrido ese tiempo, se calienta el aceite y la mantequilla en una sartén grande y se van poniendo a sofreír las hamburguesas, previamente pasadas por harina. Se tienen a fuego suave, durante 4 minutos por cada lado.

Se sacan y se colocan en un plato con papel absorbente. Seguidamente, se pasan a un plato caliente.

Se pueden acompañar con unos aros de cebolla pasados por leche y harina y fritos en abundante aceite para que queden dorados.

LIEBRE A LA CAZADORA

INGREDIENTES

para 4 personas

1 liebre de 1,5 kg.
aceite, vinagre, sal
1 1/2 cebolla
15 dientes de ajo
1 zanahoria
harina
tocino
2 vasos de vino tinto
1 ramo de perejil, tomillo y 1 hoja
de laurel
corteza de pan

Para la guarnición
zanahorias
champiñones
patatas
guisantes

MODO DE ACTUAR

Se limpia la liebre y se corta en trozos, procurando recoger en un plato la sangre, que se mezcla con algo de vinagre para que no coagule y se guarda con el corazón y el higadillo.

Se prepara una fuente con un poco de vinagre, 1/2 cebolla troceada y 5 dientes de ajo. Se introducen en ella los trozos de liebre y se dejan macerar durante 24 horas en el frigorífico, dándoles la vuelta para que se empapen bien por todas partes.

Se retira la liebre del macerado. Se sazonan los trozos, se pasan por harina y se fríen. Se hace lo mismo con el corazón, pero no con el higadillo, que se reserva aparte junto con la sangre.

Se fríen unos pedazos de tocino en una cazuela y se añaden el aceite en el que se han frito los trozos de liebre, 1 cebolla picada, 8 ó 10 dientes de ajo picados, 1 zanahoria, perejil, tomillo y laurel. Se rehoga todo y se vierte el vino tinto. Se colocan los trozos de liebre en esta cazuela, se tapa y se deja cocer suavemente durante 105 minutos.

Al cabo de ese tiempo, se sacan los trozos de liebre con una espumadera, se depositan en un plato y se cuele la salsa. Se vuelve a poner la liebre en la misma cazuela y se cubre con la salsa, después de haberla colado.

Se fríe la corteza de pan hasta que quede bien dorada. Se pica en un mortero junto con el hígado y la sangre de la liebre, machacando todo hasta conseguir una pasta que se añadirá a la cazuela. Se comprueba el punto de sazonamiento y se deja hacer todo muy despacio durante 15 minutos.

Se saltean en una sarten con aceite unos dados de zanahoria cocidos, el champiñón cortado en cuartos, unos dados de patata, fritos previamente, y los guisantes. Se coloca esta guarnición a un lado de la liebre y se sirve.

Este plato es más sabroso si se hace el día anterior a su consumo.



Si en la receta que requiera añadir sangre al final de la preparación y no se consiga, se puede comprar un hígado de pollo o de conejo y triturarlo en un robot con unas gotas de vinagre, una pizca de sal y un poco de agua o caldo.

MANITAS DE CERDO EMPANADAS

INGREDIENTES

para 4 personas

4 manitas de cerdo
1 zanahoria
1 cebolla
1 hoja de laurel
tomillo
50 grs. de manteca de cerdo
100 grs. de pan rallado fresco
4 cucharadas de aceite de oliva
pimienta en grano
sal, pimienta





MODO DE ACTUAR

Se le pide al carnicero que corte las manitas longitudinalmente, en dos mitades. Se chamuscan en la llama del fuego, se lavan bien con agua fría y se ata cada mitad con su pareja, como si se tratase de recomponerlas. Se colocan en un recipiente hondo y se cubren con agua. Se meten así al frigorífico durante 12 horas. Al cabo de ese tiempo, se escurren y se colocan en una cazuela.

Se añaden la zanahoria y la cebolla, peladas y cortadas en trozos. Se sazona con sal y unos granos de pimienta. Se agregan el laurel y dos briznas de tomillo y se cubre con agua.

Se cuecen las manitas durante 120 minutos, aproximadamente. Se escurren y se dejan enfriar.

En una cazuela, se derrite la manteca y se pasan las manitas por la manteca líquida. Se escurren, se sazonan con sal y pimienta y se empanan con el pan rallado fresco.

Se calienta bien una parrilla o sarién y se colocan sobre ella las manos de cerdo empanadas, untándolas de vez en cuando con aceite de oliva o con manteca. Se dejan hacer hasta que queden doradas. También se pueden hacer en una placa de horno colocada bajo el gratinador.

Se depositan en una fuente de servir. Se pueden acompañar con alguna salsa, tipo alioli o tomate, y unas patatas asadas.

MORROS DE TERNERA EN SALSA ROJA



INGREDIENTES

para 4 personas

700 grs. de morros de ternera
1/2 cebolla, con un clavo de olor
1 zanahoria
1 puerro pequeño
1 diente de ajo
pimienta en grano
una pizca de laurel

Para la salsa:

2 cebollas
6 pimientos choriceros
2 dientes de ajo
1 rama de perejil
1 dl. de aceite
20 grs. de harina
sal y pimienta

MODO DE ACTUAR

Se limpian bien los morros, quitando los restos de pelos que pudieran tener, y se lavan en agua fría. Una vez limpios, se blanquean. Para ello, se ponen en una cazuela al fuego cubiertos con agua y se dejan cocer durante 3 minutos a partir de que comience el hervor. Se escurren y se ponen otra vez en la cazuela. Se cubren con agua fría y se añaden la 1/2 cebolla con el clavo de olor, la zanahoria, el puerro, el diente de ajo, pimienta en grano y una pizca de laurel. Se dejan cocer suavemente durante 150 minutos, aproximadamente.

Mientras tanto, se va elaborando la salsa. Se pone una cazuela al fuego con aceite y se agregan las cebollas picadas, los dientes de ajo y el perejil. Se dejan freír muy despacio para que la cebolla quede tierna. Cuando todo empiece a coger color dorado, se añade la harina, se rehoga un poco, se vierte medio litro del caldo de cocción de los morros, se sazona con sal y pimienta y se deja hervir lentamente.

Se ablandan los pimientos choriceros en agua caliente, se raspan con una cuchara procurando sacar toda la pulpa y se echa ésta a la cazuela de la salsa. Se deja que dé un hervor y se pasa por el chino de tela metálica. Se prueba el punto de sazónamiento de la salsa y se reserva al calor.

Se cortan los morros, se colocan en una cazuela y se vierte la salsa por encima. Se deja cocer todo muy despacio durante 60 minutos como mínimo, hasta que queden blandos. Se pone a punto de sazónamiento - se le puede dar un toque de picante - y se sirve.



PALETILLA DE CORDERO AL CHILINDRÓN



El cordero es una de las carnes más ricas en colesterol. Las recetas de cordero tradicionales pueden generar entre 400 , 850 cal por ración, como término medio, por lo que conviene combinarlo con ingredientes suaves y diuréticos. No obstante, el consumo moderado de esta deliciosa carne no desequilibra la alimentación.



INGREDIENTES

para 4 personas

4 paletillas pequeñas de cordero
lechal

1,5 dl. de aceite

1 diente de ajo grande

100 grs. de jamón serrano

1 cebolla

3 pimientos verdes

3 pimientos rojos grandes

3 pimientos choriceros

2 tomates hermosos

sal y pimienta recién molida

1 dl. de vino blanco, opcional

MODO DE ACTUAR

Se asan los pimientos verdes y rojos, se pelan y se despepitan. Se remojan los pimientos choriceros y se escaldan en agua.

Se trocean las paletillas y se sazonan con sal y pimienta. En una cazuela, se calienta el aceite y se fríe el ajo hasta que esté ligeramente dorado. Se añade el cordero y se dora un poco por todas partes. Se incorpora la cebolla picada para que se vaya haciendo y, un poco más tarde, el jamón cortado en trozos pequeños.

Se remueve constantemente con una espumadera y, cuando la cebolla empiece a dorarse, se añaden los pimientos verdes y rojos, troceados groseramente. También se agrega la pulpa de los pimientos choriceros y los tomates pelados y picados.

Se rehoga todo a fuego lento durante 90 minutos aproximadamente, hasta que el cordero esté hecho. Hay que tener en cuenta que el guiso debe quedar más bien seco. Durante la cocción, puede añadirse, poco a poco, 1 dl. de vino blanco.

PALOMAS ASADAS CON SALSA

INGREDIENTES

para 4 personas

4 palomas torcazes
1 l. de aceite
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 zanahorias
1 cucharada de harina
1/4 de l. de caldo de carne
1 ramillete aromático con orégano,
tomillo, romero y laurel
12 cebollitos franceses
100 grs. de champiñones
1 vaso de brandy
1 vaso de vino blanco
2 chalotas picadas
pimienta en grano
1 cucharadita de mostaza
2 cucharadas de vinagre
sal y pimienta
mantequilla
azúcar
pan frito

MODO DE ACTUAR

Se pican las cebollas, un diente de ajo y las zanahorias y se doran en una cazuela con un poco de aceite. Se añade la harina, se va removiendo y, cuando esté ligeramente tostada, se agrega el caldo de carne. Se sazona con sal, se añaden unos granos de pimienta triturada y el ramillete aromático y se deja hervir, poco a poco, a fuego suave.

Se pelan las cebollitas y se rehogan en un cazo con mantequilla, sal y un poco de azúcar. Cuando estén muy doradas, se añade un poco de agua, lo justo para cubrirlas, y se cuecen casi hasta que estén secas, dejando que se evapore toda el agua.

Se untan las palomas con aceite, se sazonan con sal y pimienta, y se asan en el horno a 250° durante 10 minutos - quedarán muy poco hechas -. Se trinan en 4 trozos, separando pechugas y patas. Se reservan los huesos, hígados y cuellos. Los champiñones se limpian, se cortan en cuartos y se saltean con un poco de aceite y ajo picado. Se colocan los trozos de paloma en un recipiente y se añaden por encima el brandy, los champiñones y las cebollitas. Se tapa el recipiente y se deja cerca del calor - junto al horno, por ejemplo -.

Se machacan los huesos, hígados y cuellos que habíamos reservado y se incorporan a la salsa preparada inicialmente. Se deja hacer 30 minutos más.

Se introducen en una cazuela el vino blanco, las chalotas picadas, unos granos de pimienta machacada, la mostaza y el vinagre. Se pone al fuego hasta que reduzca la mitad del líquido y se pasa por el chino. Se cuele esta preparación sobre la cazuela de salsa, se deja reducir un poco y se incorpora, después de colada, a la cazuela de las palomas. Se mantiene caliente durante unos minutos. Se sirven muy calientes, acompañadas con unas rebanadas de pan frito.

La caza de plumas no se consume inmediatamente después de su captura, sino que se deben de dar las piezas colgadas durante varios días. De esta forma, se asientan y se relajan sus carnes, con lo cual se ablandan. No se despluman hasta el momento de su preparación. Los ejemplares jóvenes son los más codiciados por tener una carne más tierna y sabrosa. Generalmente se reconocen por sus alas pintagudas, señal de que el ave ha volado poco.



PATO A LA NARANJA

INGREDIENTES

para 4 personas

1 pato de 1,5 kg. o 2 patos

pequeños

2 cebollas

1 puerro

2 zanahorias

1 pizca de apio

1 rama de perejil

1 dl. de aceite

2 naranjas

1 limón

fondo de carne o caldo

zum de 2 naranjas

zum de 1/2 limón

1 copa de licor de naranja

30 grs. de azúcar

unas gotas de vinagre

1 copa de brandy

aceite



A la hora de cocinar pato, hay que elegir una pieza bastante grande, porque su carne es más escasa que la del pollo. Sus patas no tienen muslos y sus pechugas son muy planas



MODO DE ACTUAR

Se limpia bien el pato y se prepara como si se fuese a asar. Se pone una cazuela grande al fuego con una pizca de aceite y se dora en ella el pato por todas partes. Irá soltando su propia grasa.

Se añaden las verduras picadas, el apio y la rama de perejil y se rehoga todo junto.

Mientras tanto, se preparan las naranjas y el limón. Se pelan las frutas "a víf" - pelar "a víf" significa quitar la corteza y la pulpa blanca, de tal manera que los gajos queden totalmente a la vista, sin piel -. Se cortan unos gajos de naranja que se reservan para la decoración. Por otro lado, con parte de las cortezas del limón y de la naranja se hace una juliana que se pocha en agua y se reserva para la decoración.

Asimismo, se prepara una bigarrada depositando en un cazo el azúcar con unas gotas de vinagre. Se carameliza y se añaden las cortezas restantes de naranja y limón. Se flambea con una copa de brandy y se agrega el licor de naranja. Se añade el zumo de las 2 naranjas y el del 1/2 limón y se deja reducir. Se incorpora a la cazuela del pato y se moja con fondo de carne o caldo, dejándolo cocer durante 40 minutos.

Se saca el pato y se trincha. Se cuele la salsa y se reduce para que se concentre el sabor un poco. Se coloca el pato en una fuente y se vierte sobre él la salsa. Se decora esparciendo por encima la juliana hecha con las cortezas de naranja y limón y los gajos de naranja pelados "a víf". Alrededor, se reparten unas naranjas cortadas en medias rodajas acanaladas.

PERDIZ CON GARBANZOS

INGREDIENTES

para 4 personas

200 grs. de garbanzos remojados

4 perdices

salsa, aceite

Para la salsa:

2 cebollas hermosas

2 zanahorias

1 puerro

1 ramillete aromático

2 tomates maduros

2 ó 3 hongos o setas frescos

1 copa de brandy

1 vaso de vino de Oporto

1 c. de aceite de oliva virgen

1-4 c. de caldo de carne

harina

Para la guarnición:

unas coles de Bruselas

unos garbanzos cocidos

Es importante asegurarse de que las perdices seleccionadas sean jóvenes. Para ello, hay que comprobar que tengan las patas tiernas y el espaldar bien blando.

MODO DE ACTUAR

Como en esta receta se presenta la perdiz asada pero rosada por dentro, es conveniente cocinar los muslos y las pechugas por separado. Así se evitará que los muslos salgan más duros.

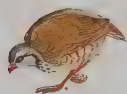
Se separan las pechugas y los muslos. Se trocean las carcasas de las perdices y se guisan junto con los muslos. Para ello, se coloca en una cazuela un fondo compuesto por las verduras picadas. Se sazonan las carcasas y los muslos, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite hasta que queden bien dorados, pero sin llegar a hacerse. Se depositan sobre el fondo de la verdura que se está cocinando.

Se añaden luego los tomates maduros, los hongos fileteados y unos cuantos garbanzos remojados. Se flambea todo con la copa de brandy y se agrega un buen vaso de vino de Oporto. Se deja reducir y se cubre con el caldo.

Se deja cocer el conjunto, unos muslos se harán antes que otros, siendo necesario un mínimo de 120 minutos de cocción. Una vez guisados todos los muslos, se cuele la salsa por el chino y se pone a punto de sazónamiento. Por otro lado, se pasan por el pasapurés los ingredientes que hayan quedado en el chino, apartando las carcasas. Se suaviza el puré que se ha obtenido con un hilo de aceite de oliva virgen.

Se sazonan las pechugas y se doran en la sartén, dejándolas asadas pero jugosas, como si se tratase de una carne roja.

Para servir, se coloca en el centro del plato un poco del puré de garbanzos. Sobre él se depositan en un lado los 2 muslos de la perdiz guisados y en el otro las 2 pechugas asadas. Se napa con la salsa. Se acompaña con unas coles de Bruselas cocidas y salteadas con mantequilla y unos garbanzos cocidos.



PIERNA DE CORDERO ASADA CON COSTRA



La carne de cordero se clasifica en tres categorías, según la parte del cuerpo a la que corresponda. La pierna, el carré y las chuletas constituyen la 1ª categoría y son excelentes para asar. Las chuletas mejoran a la brasa o fritas. En segundo lugar, está la paletilla, tierna y jugosa asada en una pieza. Por su parte, el tejido gelatinoso de la falda y el cuello, clasificados en la 3ª categoría, aseguran guisos sabrosísimos.

INGREDIENTES

para 4 personas

1 pierna de cordero de 1,9 kg.,
deshuesada
los huesos de la pierna troceados
1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria,
1 trozo de apio
ajo picado, laurel, tomillo, perejil
pan rallado fresco
1/2 kg. de alubias blancas de
riñón
aceite y manteca de cerdo
1 dl. de vino blanco
1/4 l. de agua
sal

MODOS DE ACTUAR

Una vez deshuesada, se ata la pierna de cordero para que mantenga su forma.

Se sazona bien y se soba un poco con aceite y manteca. Se mete a horno medio, rodeada de sus huesos y de la cebolla, el puerro y la zanahoria picados en trozos gruesos.

Durante el asado, se rocía la carne con el jugo que va soltando y, entretanto, se añaden el vino blanco y el agua. Necesitará, aproximadamente, 80 minutos de horno para hacerse.

Cuando la pierna esté hecha, se saca del horno y se cuela el jugo del asado, que se guarda aparte. Se deja reposar la carne y se le quitan las cuerdas.

Por otro lado, se mezclan la manteca, el ajo picado, el tomillo, el laurel, el perejil y el pan rallado fresco. Se espolvorea esta mezcla sobre la pierna, que se vuelve a meter al horno para que se dore y haga costra.

Se cuecen las alubias, junto con el puerro, la zanahoria y el apio, en abundante agua sazonada. Cuando estén bien cocidas, pero no deshechas, se escurren, se saltean con un poco de aceite y manteca y se espolvorean con perejil. Se rocían con el jugo del asado y se sirven como acompañamiento de la pierna de cordero.

PIERNA DE JABALÍ A LA MIEL Y LIMÓN

INGREDIENTES

para 4 personas

2 kg. de jabalí en una pieza
100 grs. de bacon cortado en filetes
2 ramas de romero fresco
8 clavos de olor
2 cucharadas de miel

25 grs. de manteca de cerdo
6 chalotas
2 dientes de ajo
250 grs. de huesos de jabalí
troceados
1 dl. de zumo de limón
2 dl. de jugo de caza o de carne
sal y pimienta

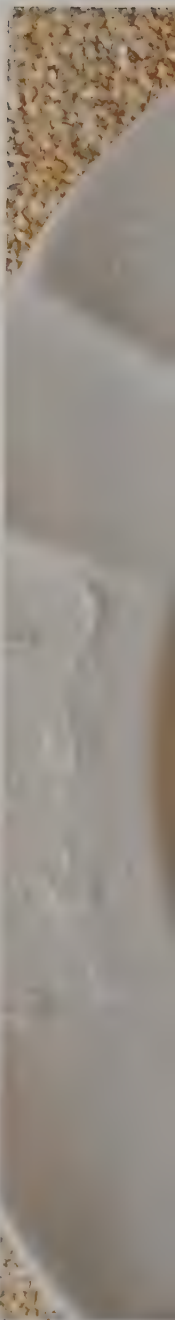
MODO DE ACTUAR

Se sazona la pieza de jabalí con sal y pimienta, se unen las ramas de romero a la carne y se envuelve ésta con los filetes de bacon. Se incorporan los clavos de olor y, con una brocha, se unta la pieza de carne con miel templada.

Se funde la manteca de cerdo en una placa de horno y se añaden las chalotas y los ajos picados. Se coloca la carne en la placa, se napa bien con la manteca y se rodea con los huesos. Se mete la placa al horno a 150° durante 90 minutos, rociando continuamente la carne con el jugo que desprende.

Al cabo de ese tiempo, se sube la fuerza del horno a 250° para que se forme una "costra" en el asado. Sin dejar de rociarlo con su jugo, se añaden a la placa el zumo de limón y el jugo de carne. Se deja unos minutos más en el horno y se saca. Se retira el asado y se cuele el jugo de cocción en un cazo. Se reduce al fuego y se desgrasa.

Se corta la pieza de jabalí asada en filetes y se napa con el jugo, ya reducido. Se puede servir acompañada de un buen puré de castañas.





REDONDO DE TERNERA DE LECHE ASADO

Este plato se elegirá al vapor
o al horno, pero en los de-
que se prepare al horno. En este
caso, se le da la forma de asar
la carne a la leche de leche,
mientras se va cocinando para que
se vaya cocinando.

INGREDIENTES

para 4 personas

600 grs. de redondo, preparado y
atado para asar
30 grs. de pimienta negra en grano
1 cl. de aceite de oliva

Para la salsa:

2 chalotas
1 ramillete aromático
30 cl. de caldo de carne
10 cl. de vino tinto





MODO DE ACTUAR

Se coloca la pimienta en grano sobre la mesa de trabajo y se "machaca" con la ayuda del rodillo o de una botella. Se toma el redondo, previamente limpio y atado con liz, y se "rueda" sobre la pimienta, de manera que quede "envuelto" en ella.

Se unta con aceite una fuente de horno y se calienta sobre el fogón a fuego vivo. Cuando el aceite empiece a soltar un poco de humo, se coloca la pieza de carne en la fuente y se dora por todas partes. Se saca la carne de la fuente y se retira el exceso de grasa.

Se vuelve a colocar el redondo en la fuente y se mete al horno a unos 230-250° durante 10 minutos. Al cabo de ese tiempo, se saca del horno y se deja reposar en la propia fuente durante 5 minutos, tapándolo con papel de aluminio. De esta manera, la carne se mantiene más jugosa y va cogiendo calor sin hacerse demasiado.

Después de esos 5 minutos, se vuelve a meter al horno durante otros 10 minutos, para terminar la cocción. Hay que tener en cuenta que, en esta receta, se pretende conseguir un redondo rosado, poco hecho, pero sabroso.

Para preparar la salsa, se introducen en una cazuela pequeña el vino tinto, las chalotas picadas y el ramillete aromático. Se deja hervir hasta que se reduzca, aproximadamente, a 3/4 de su volumen. Se añaden 30 cl. de caldo de carne y se vuelve a reducir a fuego suave durante 10 minutos. Se pasa la salsa por el chino y se prueba el punto de sazónamiento.

Se corta el redondo en filetes finos y se sirve con la salsa que se había preparado, a la que se añadirá el jugo que habrá soltado la carne en su reposo.

El redondo se puede acompañar con un puré de patatas, aligerado con mantequilla y nata fresca.

RIÑONES DE TERNERA AL JEREZ



La expresión "pilaw" designa un modo de preparar el arroz, de origen oriental. Para 4 personas se condimenta rehogando, en 1 dl. de aceite, un diente de ajo una hoja de laurel y 4 tazas de arroz. Se añaden 8 tazas de agua y se hierve. Se mete al horno o se tapa y se deja a fuego lento hasta que absorba toda el agua. Una vez preparado, puede mezclarse con mantequilla, queso y otros ingredientes. Quedará un arroz prácticamente seco que se usa como guarnición o para mezclar con diversos alimentos.

INGREDIENTES

para 6 personas

2 riñones de ternera, de 1/2 kg.
1 copa de Jerez seco
una nuez de mantequilla
una pizca de chalota muy picada
50 grs. de cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de salsa de tomate
1 dl. de fondo de carne bien
reducido
harina
aceite, sal y perejil
picante y unas gotas de limón,
opcional.

Para la guarnición:
arroz pilaw

Recomiendo degustar este plato con
un buen fino de Jerez, de tipo utili-
zado para cocinarlo. Esta receta es
un clásico de la cocina tradicional.

MODO DE ACTUAR

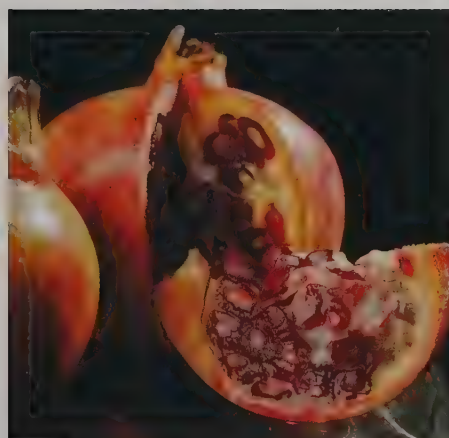
Se limpian los riñones, se les quita la grasa y se cortan en filetes pequeños no demasiado finos. Se saltean con un poco de aceite a fuego vivo, durante un corto espacio de tiempo, se sacan y se ponen en un escurridor para que vayan soltando la sangre.

En otra cazuela se prepara la salsa, rehogando en aceite 50 grs. de cebolla picada muy fina y 1 diente de ajo, también muy picado. Se espolvorean con un poco de harina y se añaden la copa de Jerez, las 2 cucharadas de salsa de tomate y el fondo de carne. Se pone a punto de sazónamiento y se liga sin dejar que llegue a hervir. Si gusta, se añade un poco de picante y unas gotas de limón.

Se pone de nuevo una sartén al fuego con una nuez de mantequilla, se rehoga en ella un poco de la chalota picada, se añaden los riñones bien escurridos y se rocían con la salsa. Se calienta todo sin que llegue a hervir.

Se colocan los riñones en una fuente, se napan con un poco de salsa y se espolvorean con perejil. Se pueden acompañar con un poco de arroz pilaw, cocinado con una hermosa hoja de laurel.

POSTRES



BAVAROIS DE FRESAS



Desde principios de febrero, podemos adquirir en el mercado las siempre codiciadas fresas. También se pueden consumir el resto del año, porque se cultivan en viveros e incluso se importan de países donde se disfruta de otra estación del año diferente a la nuestra. Su color rojo uniforme, su textura y su jugo garantizan un sabor exquisito. Especialmente ricas en vitaminas, contienen, además, sales que facilitan la digestión.

INGREDIENTES

para 4 personas

1-2 kg. de fresas
100 grs. de azúcar
20 grs. de gelatina neutra en polvo
150 grs. de nata
zumo de limón

Para decorar

8 fresas cortadas
cobertura de chocolate
azúcar

Existen diversas formas de hacer un bavaois. Se puede partir de puré de la fruta como en esta receta, pero también es posible elaborarlo basándose en una crema

MODO DE ACTUAR

Se trituran las fresas con el azúcar hasta conseguir un puré homogéneo y liso que se pasa por el chino. Se reserva una parte de esta mezcla para utilizarla luego como salsa - tipo coulis de fresa -.

Se pone la gelatina a remojo. Se pasa a un cazo con una pizca de agua, para que se funda al calor sobre un fuego moderado.

Una vez disuelta la gelatina, se vierte sobre el puré de fresas junto con un poco de zumo de limón para realzar el sabor. En otro bol, se monta la nata y se mezcla con el puré de fresas.

Se introduce parte de esta crema de bavaois en moldes individuales, o en uno colectivo, que se meten al frigorífico hasta que la crema cuaje un poco. Cuando estén ligeramente cuajados, se sacan del frigorífico, se añaden unas fresas cortadas en pequeños trozos y se cubren con el resto de la crema de bavaois. Se meten de nuevo los moldes al frigorífico, durante al menos, 3 ó 4 horas.

Para decorar, se impregnan las fresas en azúcar o se bañan en cobertura de chocolate fundida o en caramelo. Se extrae del molde el bavaois y se acompaña con estas fresas y con la salsa de fresas preparada anteriormente.

BISCUIT HELADO DE TURRÓN





INGREDIENTES

para 4 personas

100 grs. de turrón de jijona
1 dl. de agua
200 grs. de azúcar
4 yemas de huevo y 2 claras
3 dl. de nata líquida
200 grs. de chocolate fondant

Este tipo de helados se pueden elaborar muy fácilmente en casa sin tener que utilizar una máquina heladora. Se colocan en moldes individuales y se sacan sin dificultades, sumergiendo el molde dos segundos en agua caliente y extrayendo el helado inmediatamente.

MODO DE ACTUAR

Se pone al fuego un cazo con el agua y 100 grs. de azúcar y se prepara un almíbar hasta que, por efecto de la cocción, esté a punto de hebra.

Se batan las yemas en la batidora y, a continuación, se les va añadiendo la mitad del almíbar poco a poco, al hilo, sin dejar de batir hasta que se enfríe la mezcla. Se desmenuza el turrón y se incorpora a la mezcla anterior.

Por otro lado, se montan las claras a punto de nieve y se les agrega, también al hilo, la otra parte del almíbar. Se incorpora el conjunto a la mezcla anterior. Cuando ésta se haya enfriado, se monta la nata en frío con el resto del azúcar y se mezcla manualmente, con mucha delicadeza, con la preparación anterior.

Se untan 4 moldes pequeños con mantequilla, se rellenan con la mezcla y se meten al congelador durante una noche para que cuajen.

Se funde el chocolate al baño María con unas gotas de agua. Se sacan del molde los biscuits y se adornan con el chocolate.

BIZCOCHOS DE SOLETILLA

INGREDIENTES

6 huevos
50 grs. de azúcar
25 grs. de harina de maíz
100 grs. de harina
60 grs. de azúcar glace

MODO DE ACTUAR

En primer, lugar, se separan las yemas de las claras. Por un lado se baten las yemas con el azúcar glace y por otro las claras a punto de nieve con el azúcar, añadiendo posteriormente la harina de maíz.

Se mezclan las claras con las yemas y se incorporan los 100 grs. de harina tamizada, removiendo suavemente.

Se cubre la superficie de una placa de horno con papel sulfurizado y, con la ayuda de una manga pastelera, se van colocando, sobre ella, porciones de la masa de unos 10 cms. de largo por 5 cms. de ancho. Se espolvorean con azúcar glace y se meten al horno a 180° durante 3 minutos. Deben quedar muy tiernos.





La diferencia entre la harina floja y la fuerte está en su contenido en proteínas, lo que se nota al intentar amasar la masa con la harina. La harina fuerte se desmoronará enseguida al abrir el puño después de haberla apretado. La harina floja, en cambio, se espanta al amasarla con la forma que le hemos dado al apretar la mano.

BOMBAS O BOLAS DE BERLÍN

INGREDIENTES

45 cl. de agua
800 grs. de harina fuerte
100 grs. de harina floja
4 yemas de huevo
60 grs. de azúcar
1 pizca de sal
100 grs. de mantequilla
60 grs. de levadura de pan
azúcar glace
aceite

MODOS DE ACTUAR

Se introducen en el bol de una máquina amasadora el agua, el azúcar y una pizca de sal. Se añaden las dos harinas, mezcladas previamente, y después la mantequilla en pomada, las yemas de los huevos y la levadura desmenuzada con los dedos.

Se amasa todo empleando las varillas "tipo cuerno", a una velocidad suave. Se le da, poco a poco, más fuerza, hasta que la masa quede homogénea.

Se limpia la mesa de trabajo, se esparce sobre ella un poco de harina y se extiende la masa, dándole un espesor de unos 2 cms. Con un cortapastas de 10 cms. de diámetro, se cortan círculos de masa y se ponen a fermentar durante unos 10 minutos.

Por otro lado, se pone al fuego una sartén honda con un poco de aceite a temperatura no muy elevada. Una vez fermentadas las "bolas" de masa, se fríen suavemente por cada lado hasta que cojan color dorado. Después se pasan por azúcar glace. Se pueden rellenar al gusto de cada uno, con crema pastelera o chantilly.

COMPOTA DE MANZANAS GRATINADA

INGREDIENTES

para 4 personas

1 kg. de manzanas
1 l. de agua
7 rebanadas de pan de molde
150 grs. de azúcar moreno
2 huevos
1 clara de huevo
130 grs. de mantequilla
1 pizca de sal
zumos de 1/2 limón
aguardiente de manzana (opcional)

MODO DE ACTUAR

Se pelan las manzanas y se cortan en cuatro trozos. Se les quita el corazón y se meten en una cazuela con 1 dl. de agua, el zumo de 1/2 limón y 30 grs. de mantequilla. Se deja hervir con el recipiente tapado durante 5 minutos.

En un cazo, se pone a fundir el resto de la mantequilla a fuego suave. Con un cortapastas, se van cortando círculos de pan de molde de unos 4 cms. de diámetro. Se pasan por la mantequilla fundida y se colocan en el interior de una fuente de horno, como si se estuviesen "tapizando" sus paredes.

Cuando las manzanas estén cocidas, se pasan por el triturador. Se separan las yemas de las claras de huevo y se incorporan las yemas al puré de manzana, reservando las claras. Se añaden, asimismo, 50 grs. de azúcar moreno.

Se vierte esta preparación en la fuente y se mete al horno a 200°, durante 15 minutos para que se seque un poco.

Se saca del horno y se enciende el gratinador.

Se ponen las tres claras de huevo en un bol y se levantan a punto de nieve firme. Cuando ya estén levantadas, se incorporan 75 grs. de azúcar moreno y se mezcla todo con una cuchara, cuidando de que no baje la clara montada. Con la ayuda de una manga pastelera, se reparte la clara montada sobre la preparación de manzana y se espolvorea cuidadosamente con el resto del azúcar moreno.

Se mete de nuevo al horno hasta que el merengue se dore (unos 3 ó 4 minutos) y se sirve inmediatamente en la misma fuente donde se ha cocinado.

Se puede flambear con un poco de aguardiente de manzana, como si se tratase de un soufflé sorpresa.



FRUTAS FRESCAS AL VINO TINTO





INGREDIENTES

para 4 personas

- 15 cl. de agua
- 2 plátanos
- 2 peras
- 1 piña pequeña
- 3 naranjas
- 250 grs. de azúcar
- 30 cl. de vino tinto, de Rioja
- 1 clavo de olor
- 1 palo de canela
- 2 cortezas de limón

[1] Ver receta de Pato a la naranja
pág. 176

MODO DE ACTUAR

En una cazuela, se hace un almíbar introduciendo el azúcar con 15 cl. de agua. Se va mezclando a fuego suave hasta que rompa a hervir. Se deja hirviendo durante unos 3 minutos y se retira del fuego. Por otro lado, se reservan 2 cucharadas de vino tinto.

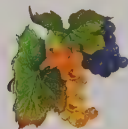
Al almíbar obtenido anteriormente se le añaden 2 cortezas de naranja, 2 cortezas de limón, el vino tinto, la canela y el clavo de olor. Se pone a hervir, suavemente, hasta que se reduzca el volumen de líquido. Se le agregan las dos cucharadas de vino que se habían reservado y se retira del fuego.

Se pelan las naranjas "a vif" (1) y se cortan en rodajas. Se pelan los plátanos y se cortan a lo largo.

También se pela la piña y se le quitan las "pintas" oscuras que pueda tener. Se corta en rodajas y se les elimina la parte fibrosa del centro. Se pelan las peras, se cortan en cuartos y se les quita el corazón.

Se colocan las rodajas de naranja sobre las de piña, intercalándolas con los trozos de pera y plátano. Se cubre todo con el almíbar de vino y se deja enfriar. Se mete al frigorífico durante, al menos, 60 minutos para que adquiera sabor y se sirve frío. Según la temporada del año, se pueden variar las frutas, dependiendo de si están o no en sazón.

HELADO DE VAINILLA



INGREDIENTES

para 4 personas

6 dl. de leche
4 dl. de nata líquida
1 rama de vainilla
230 grs. de azúcar
8 yemas de huevo

Una heladera no es más que un aparato que enfría el helado y lo remueve al mismo tiempo. De este modo, se va espesando y adquiriendo consistencia por efecto del frío, pero sin formarse cristales.

MODO DE ACTUAR

Se introduce en un cazo la nata, la leche y el azúcar. Se abre la vainilla por la mitad, se incorpora al cazo y se pone a hervir un buen rato con un cueceleches en el fondo, para facilitar que coja bien el sabor sin que se salga la leche por efecto del hervor.

En un bol puesto al baño María, se baten las yemas para que esponjen un poco, se añade la leche, ya cocida, con todos los ingredientes, se mezcla y se vierte el conjunto en el cazo.

Se pone esta crema a fuego muy suave, evitando que hierva y removiendo con una espátula de madera hasta que nape la espátula - esta crema se denomina "inglesa" -. Se saca rápidamente, se cuela en otro recipiente colocado sobre un bol con hielo y se deja enfriar, removiendo continuamente.

Se mete a helar en una heladera o en el congelador durante 60 minutos. Al cabo de ese tiempo, se saca y se bate para dar uniformidad a la mezcla. Se vuelve a meter al congelador durante 2 ó 3 horas y se sirve.

Son aprovechables aquéllas que se hayan utilizado una sola vez para hacer crema.

Se lavan, se abren y, una vez secas, pueden meterse en el frasco.



PASTEL CREMOSO DE QUESOS Y CAFÉ



INGREDIENTES

5 yemas de huevo
100 grs. de azúcar
1 cucharada de brandy
1 cucharada de licor de naranja
400 grs. de crema de queso blanco
100 grs. de queso de Burgos
25 ó 30 bizcochos de soletilla
1 taza de café expres
cacao en polvo

MODO DE ACTUAR

Se montan las yemas con el azúcar hasta que se esponjen y se blanquean. Se añaden el brandy y el licor de naranja. A continuación, se incorporan los quesos y se mezcla todo bien.

Se cubre la base de un molde con una capa de bizcochos de soletilla y se emborrachan con la mitad del café. Sobre ellos, se extiende la mitad de la mezcla de quesos y se repite la operación colocando encima otra capa de bizcochos de soletilla emborrachados con el resto del café.

Se mete el molde al frigorífico y se deja reposar durante 24 horas. En el momento de servir, se espolvorea con cacao.



Se trata de un plato muy típico de la cocina de la zona de Burgos y que se ha convertido en un plato muy popular. A la hora de servir, se espolvorea con cacao en polvo. Su receta es lo que hoy se conoce como "café vienés".

PASTEL DE NUECES Y MOKA

INGREDIENTES

para 4 personas

4 huevos

100 grs. de azúcar glase

4 grs. de café instantáneo en polvo

15 grs. de miga de pan de molde

1 cucharada de cacao azucarado

200 grs. de nueces peladas

mantequilla y harina

Para la crema de moka:

200 grs. de mantequilla

200 grs. de azúcar glase

2 yemas de huevo

4 cucharadas de café frío, muy

concentrado

MODO DE ACTUAR

Se cascan los cuatro huevos, se introducen las yemas en un bol y las claras en otro.

Se pone el bol de las yemas al baño María, se añade el azúcar glase y se bate bien con la varilla, hasta que quede esponjoso y tome un color blanquecino. Se le añaden entonces el café instantáneo, la miga de pan y el cacao. Se pican 175 grs. de nueces de forma que se noten los trozos y se incorporan a la mezcla.

Se baten las claras a punto de nieve y se mezclan con la preparación anterior.

Se unta con mantequilla un molde de bizcocho. Se espolvorea con harina y se sacude, de forma que quede enharinado de manera uniforme todo el interior.

Se vierte la masa en el molde y se mete al horno a 180° durante unos 30 minutos.

Se saca del molde, dándole la vuelta sobre un plato, y se deja enfriar.

Mientras tanto, se prepara la crema de moka. Se bate en un bol la mantequilla a temperatura ambiente, con el azúcar, hasta que quede bien cremosa. Se añaden entonces las yemas de huevo y las cucharadas de café. Se bate fuerte con la varilla hasta que quede una crema suave y sin grumos.

Con la ayuda de una espátula, se "forra" el pastel con esta crema de moka. Se decora con el resto de las nueces y se mete al frigorífico durante 60 minutos.

Se puede acompañar con una jarra de nata semimontada sin azúcar, como la utilizada para el café irlandés.

A la hora de hacer un pastelito, que utilizas la levadura en cantidades más o menos proporcionales a la cantidad de grasa que contendrá la masa. Cuando más grasa utilizas, así sea, en la receta para la preparación, será necesaria más cantidad de levadura. Si se emplea levadura de un modo desmesurado, es posible que se desmague el pastel, sepa rancio.





PUDDING DE PASAS CON PAN

MODO DE ACTUAR

Se baten los huevos en un bol. Se añaden la nata fresca, la leche, el azúcar y el extracto de vainilla y se mezcla bien.

Se "pela" el pan, quitándole la corteza. Se corta a lo largo en tres tiras y se untan las rebanadas con mantequilla.

Se ralla la cáscara de la naranja y se reserva la ralladura.

Se unta un molde con mantequilla y se colocan las rebanadas de pan por capas, hasta que tomen la forma de un pastel o bizcocho.

Se espolvorea con la ralladura de la naranja y, seguidamente, se vierte la mezcla de huevos y leche preparada anteriormente, colándola al mismo tiempo por un chino.



INGREDIENTES

para 4 personas

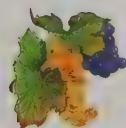
3 huevos
30 cl. de nata fresca, espesa
30 cl. de leche entera
4 cucharadas de azúcar
1/2 cucharadita de extracto de
vainilla
4 rebanadas grandes de pan
blanco
70 grs. de mantequilla
1 naranja
4 cucharadas de pasas de Málaga
azúcar glaze

Se les quitan los rabos a las pasas, se aclaran en agua fría, se escurren bien y se esparcen entre la preparación del molde.

Se deja reposar unos 20 minutos hasta que el pan quede bien empapado.

Se funde un poco la mantequilla y se rocía con ella la preparación del molde antes de meterla al horno.

Se vierte agua hirviendo en un recipiente y se coloca con cuidado el molde del pudding sobre ese recipiente. Se mete todo al horno a 170° durante 40 minutos, hasta que la parte de arriba del pudding quede dura. Se saca del molde, se espolvorea con azúcar glaze y se sirve inmediatamente.



ROSQUILLAS CON ANISES

INGREDIENTES

5 huevos
175 grs. de azúcar
1/4 l. de aceite
900 grs. de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
1/2 copa de anís
anises naturales
ralladura de limón
azúcar glaze, opcional

MODO DE ACTUAR

En un bol, se mezclan los huevos con el azúcar y se añade el aceite. Se bate todo bien con una espátula de madera y se agregan los aromas: la 1/2 copa de anís, los anises y la ralladura de limón.

Se añade la harina con la levadura y se mezcla bien hasta que se incorporen al conjunto. Se vierte un poco de aceite sobre la mesa y se trabaja la masa, golpeándola para que quede elástica.

Se corta la masa en pequeños trozos que se estiran unos 20 cms. sobre la mesa, con ayuda de las manos. Una vez estirados, se les da forma de rosquilla.

Se fríen en aceite caliente hasta que se doren bien por todas partes. Después de sacarlas, se pueden espolvorear con azúcar glaze.



La manzana
además de sabrosa,
es una fruta rica en
vitaminas y minerales,
pero sobre todo
en pectinas, que
facilitan una buena
digestión en el intestino
y retienen el colesterol
antes de que pase
a la sangre.



TARTA “ABIZCOCHADA” DE MANZANA

INGREDIENTES

para 4 personas

100 grs. de mantequilla
100 grs. de azúcar glase
3 huevos
3 a 5 grs. de levadura
175 grs. de harina
250 grs. de manzana o frutas del
tiempo, excepto frutas de zumo
50 grs. de pasas al ron
mermelada, jalea o miel

MODO DE ACTUAR

En un bol, se bate con una varilla la mantequilla, previamente templada. Se incorpora el azúcar glase y los huevos, uno por uno, añadiendo un poco de harina para que la pasta no se corte.

Se pelan las manzanas, se reserva parte de ellas para la decoración final, y se cortan el resto en dados pequeños. Se mezcla la levadura con el resto de la harina y se añaden las pasas y los dados de manzana, como si se tratase de un plum-cake. Se vuelca el conjunto en el bol que contiene la mezcla de mantequilla, huevos y azúcar y se mezcla bien. Se introduce esta preparación en el molde y se coloca encima la manzana, fileteada, que se había reservado. Se mete el molde al horno a 160° durante 45 minutos. Se saca del horno, se extrae del molde y se abrillanta con mermelada, jalea o miel, o bien se espolvorea con azúcar glase. Se deja enfriar y se sirve.

TARTA DE ALMENDRAS



INGREDIENTES

para 4 personas

250 grs. de almendras peladas

280 grs. de mantequilla

250 grs. de azúcar

50 grs. de azúcar avainillado

6 huevos

150 grs. de harina

azúcar glaze

MODO DE ACTUAR

Se doran las almendras en una sartén antiadherente o en el horno, se sacan y se pican en un mortero.

Se bate la mantequilla, ablandada a temperatura ambiente, y se mezcla con los dos azúcares, hasta que el conjunto quede esponjoso.

Se separan las claras de las yemas y se añaden estas últimas, con la almendra picada, a la mezcla de mantequilla y azúcar.

Se baten las claras a punto de nieve y se incorporan a la preparación anterior, mezclando con suavidad. Por último se agrega la harina.

Se unta un molde con mantequilla y se espolvorea con harina. Se introduce la mezcla en el molde y se mete al horno a unos 170° durante 45 minutos, aproximadamente, hasta que la tarta quede dorada.

Se saca, se deja templar y se espolvorea con azúcar glaze.



TARTA DE MERMELADA

INGREDIENTES

para 6 personas

200 grs. de harina

50 grs. de azúcar glace

una pizca de sal

100 grs. de mantequilla

3 yemas de huevo

1-2 cucharadita de vainilla en
pavo

400 grs. de mermelada de frutas
rojas

un poco de mantequilla y de harina
para el molde

MODO DE ACTUAR

Se pasa la harina por el tamiz y se coloca en forma de corona o volcán sobre la mesa. En el centro de la corona o volcán, se echa el azúcar, la sal, la mantequilla cortada en pequeños trozos, las yemas de huevo y la vainilla en polvo.

Se amasa con las manos hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Se corta una o dos veces la pasta con las manos y se vuelve a unir. Por último, se hace una bola con la pasta, se envuelve en un paño limpio y se deja reposar en un lugar fresco durante 60 minutos.

Se espolvorea con harina la zona de la mesa donde se vaya a manipular la masa y se extiende ésta con el rodillo. Se unta con mantequilla un molde redondo de fondo desmontable y se espolvorea con harina. Con la ayuda del rodillo, se coloca la masa sobre el molde, bien extendida. Se "forra" el interior y se recorta con un cuchillo la masa que sobresalga del borde.

Se coloca la mermelada de frutas rojas sobre la masa. Con los recortes que han sobrado, se hace una bola y se vuelve a estirar en la mesa con el rodillo. Se cortan tiras largas y se van colocando sobre la mermelada hasta formar una rejilla. Se pinta bien esta rejilla con yema de huevo mezclada con un poco de agua.

Se mete la tarta al horno a 180° durante 35 ó 40 minutos. Cuando esté hecha, se deja enfriar, se saca del molde y se coloca en una bandeja redonda. Se puede espolvorear con azúcar glace.







TARTA DE QUESO FRESCO SIN HORNO

INGREDIENTES

12 bizcochos secos
1/2 l. de nata
20 grs. de gelatina neutra en polvo
1/8 l. de leche
250 grs. de queso fresco
4 cucharadas de margarina
mermelada roja de fresa, moras,
grosellas o frambuesa

MODO DE ACTUAR

Se ablandan al calor las 4 cucharadas de margarina y se mezclan en un plato con los bizcochos, desmenuzados previamente, hasta formar una pasta homogénea.

Se cubre con papel de aluminio un molde de fondo desmontable. Se introduce en él la pasta y se aplasta la base con una cuchara, dejándola bien apretada.

Se deshace el sobre de gelatina en la leche y se hierve.

Se introducen en una jarra grande el queso, la nata y la gelatina y se bate todo con la batidora. Se vierte esta mezcla en el molde y se deja cuajar en el frigorífico. Cuando haya cuajado, se extiende por encima una capa de mermelada roja.

Se saca del molde con cuidado, - esta operación resultará más fácil al haber colocado sobre el fondo desmontable la lámina de papel de aluminio -.

TARTA SELVA NEGRA

INGREDIENTES

5 huevos
180 grs. de azúcar
150 grs. de harina
50 grs. de cacao en polvo
crema chantilly
nata montada
virutas de chocolate
zumo de limón

Para el jarabe:

un poco de vino tinto y de kirsh
unas guindas o cerezas





MODO DE ACTUAR

Con la ayuda del tamiz, se mezclan en un recipiente la harina y el cacao.

En un bol, puesto al baño María suave, se baten las yemas de huevo con 80 grs. de azúcar, hasta que espumen bien. En otro bol, se montan las claras con unas gotas de limón. Cuando estén casi montadas, se añade el resto del azúcar y se termina de montar.

Se mezclan cuidadosamente las yemas batidas con la mezcla de harina y cacao. Se añaden las claras montadas, evitando que "caiga" la mezcla, de esta forma, el bizcocho saldrá muy esponjoso. Se unta un molde de tarta con mantequilla y, después, con harina. Se vierte en él la mezcla y se mete al horno entre 30 y 45 minutos, a 150°.

Por otra parte, se cuece un poco de vino tinto con kirsh y azúcar, hasta que alcance la densidad de un jarabe. Se añaden las guindas o, en su defecto, cerezas. Se le da un hervor y se deja enfriar.

Se corta el bizcocho en tres círculos que se emborrachan con parte del jarabe empleado para hacer las guindas. Se extiende sobre el primer círculo la crema chantilly con unas guindas ya frías. Se coloca encima el siguiente círculo de bizcocho y se repite la misma operación.

Se recubre todo el pastel con nata montada. Se decora con abundantes virutas de chocolate y se adorna la superficie con las guindas al vino y el jarabe restante, ligado con un poco de fécula si fuese necesario.

TORTITAS CON NATA Y MIEL

INGREDIENTES

para 4 personas

150 grs. de harina
1/2 cucharadita de sal
50 grs. de mantequilla líquida
50 grs. de azúcar
2 dl. de leche
2 huevos
1 cucharadita de levadura
aceite
nata montada, miel, salsa de
chocolate o caramelo

MODO DE ACTUAR

En un bol, se mezcla la harina con la levadura, la sal y el azúcar. Se hace un hueco en el centro y se añaden la leche, los huevos ligeramente batidos y la mantequilla. Se mezcla todo bien hasta obtener una pasta homogénea.

Se unta con aceite o mantequilla una sartén antiadherente y se vierte en ella un cazo de la pasta elaborada anteriormente. Se deja hacer 2 ó 3 minutos por un lado y se le da la vuelta. Se deja hacer por el otro lado y se saca. Se repite esta operación hasta consumir toda la pasta.

Se pueden acompañar con un poco de nata montada, miel, salsa de chocolate o de caramelo. También se pueden utilizar como base para hacer al instante una tarta individual, poniéndolas en un plato, adornándolas con chantilly y colocando unas fresas encima.



Para montar bien la nata, ha de estar fría, igual que el recipiente en el que se deposita.

Incluso se puede montar en un bol metido dentro de otro recipiente con hielos.

Conviene dejar ambos recipientes en el frigorífico antes de su utilización.



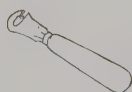
Algunas de mis herramientas de trabajo.



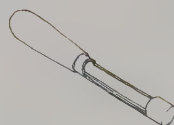
PELADOR DE
PATATAS Y
HORTALIZAS



PUNTILLA



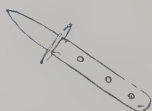
RIZALIMONES



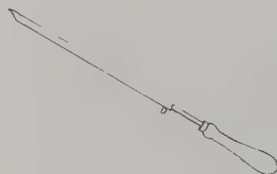
SACABOCADOS O
DESCORAZONADOR
DE FRUTAS



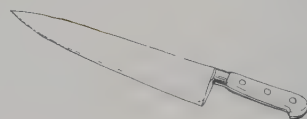
CUCHARILLA



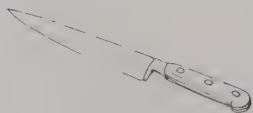
ABREOSTRAS



MECHADOR
(para mechar una carne con
tocino u otros productos)



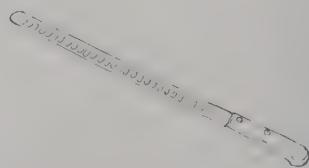
CUCHILLO DE CHEF O CEBOLLERO GRANDE



CUCHILLO CEBOLLERO



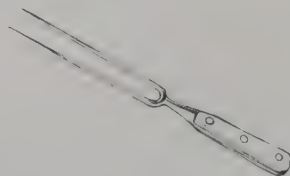
PUNTILLA DE
DESHUESAR



TRANCHELAR O TRINCHERO



AFILADOR, LIMA O CHAIRA



PINCHO O TENEDOR DE 2 PÚAS

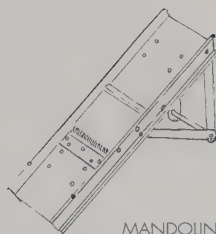


ESPÁTULA LARGA
(Metálica)

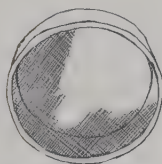
Al vaciar los cajones de mi cocina, me he encontrado con todos estos compañeros de trabajo, 34 utensilios que me ayudan a preparar y presentar los platos en mi restaurante. Algunos de ellos os resultarán muy familiares, porque los utilizáis con frecuencia en vuestras casas. Muchos de los otros, sin embargo, no los habréis visto nunca e incluso es posible que jamás hayáis oído hablar de ellos. Os los presento en estas páginas con la intención de que los vayáis incorporando a vuestro "arsenal" culinario. Os aseguro que facilitan mucho las cosas.



BOL O CULO DE GALLINA
(Fondo esférico)



MANDOLINA



CEDAZO O TAMIZ



SOTÉ (Sauté) BAJO



MANGA PASTELERA Y
BOQUILLAS



CAZUELA O RONDÓN



LENGUA, MISERABLE O
ESPÁTULA DE CAUCHO

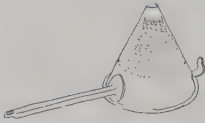


BROCHA O
PINCEL



RUSTIDERA O BESUGUERA

*Algunas de mis
herramientas
de trabajo*



CHINO



PLACA DE HORNO PARA ASA-
DOS Y BRESEADOS



ESPÁTULA DE MADERA



ARAÑA O ESPUMADERA DE
ALAMBRE



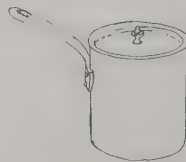
BATIDOR O VARILLA



ESPUMADERA



CACILLO



BAÑO MARÍA
(puchero con el mango en lo
alto para meterlo en una
placa de horno con agua)



COLADOR FINO (Tela metálica)



BOL O CUENCO



ESCURRIDOR

Nuestro agradecimiento a:
Equipo de cocina y sala del restaurante Akelarre, Aiagarf S.L.,
Ardatz S.L., Porcelanas del Bidasoa S.A., Hanbel, Manipel,
Equipo creativo de S.P.A.M. S.A., Artes Gráficas B.C. S.A.,
Jose Luis Galiana, Daniel Redondo y Ramón Urain



Si hay un lugar en el que Pedro Subijana cada día se deja la piel, y a veces el alma, es su restaurante Akelarre, de San Sebastián. Allí su jornada de trabajo no tiene horario que valga y sus tareas abarcan desde la creación y revisión de cada plato que sale de su cocina, hasta la atención personal a los comensales.

El cuidado de su jardín, repleto de hierbas aromáticas, es parte de su ocio. El placer que le proporciona enriquecerlo con las semillas que de vez en cuando le envían desde países lejanos, es tan fascinante para él como navegar, ir al teatro o a la ópera, pasear por San Sebastián o escuchar los elogios de sus satisfechos, y a menudo sorprendidos, comensales.

El empeño por transmitir sus conocimientos de cocina a cuantos gusten del buen comer, es un compromiso que marca su quehacer diario. Por eso ya no nos sorprende encontrar a Pedro Subijana cocinando ante 400 alumnos de una Escuela Culinaria americana o enseñando pacientemente a niños de 8 años la diferencia entre los sabores. También sigue ese empeño, cuando se cuela con sus pucheros en los televisores de todo el país.



9 788489 131071